


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ప్రథమ చికిత్స



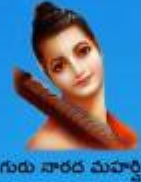


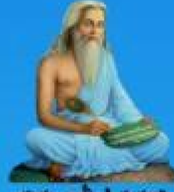
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

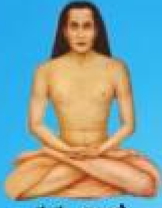

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

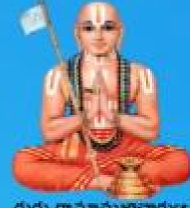
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

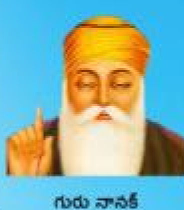

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

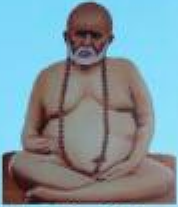

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

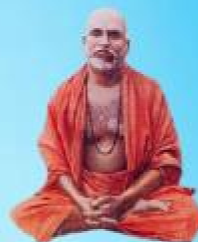

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలుపైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలుపైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120035218

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
• Rashtrapati Bhavan • CMU-Books • Sanskrit • TTD,Tirupathi • Kerala Sahitya Akademi	• INSA	• Times of India • Indian Express • The Hindu • Deccan Herald • Eenadu • Vaartha	• Tamil Heritage Foundation • AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

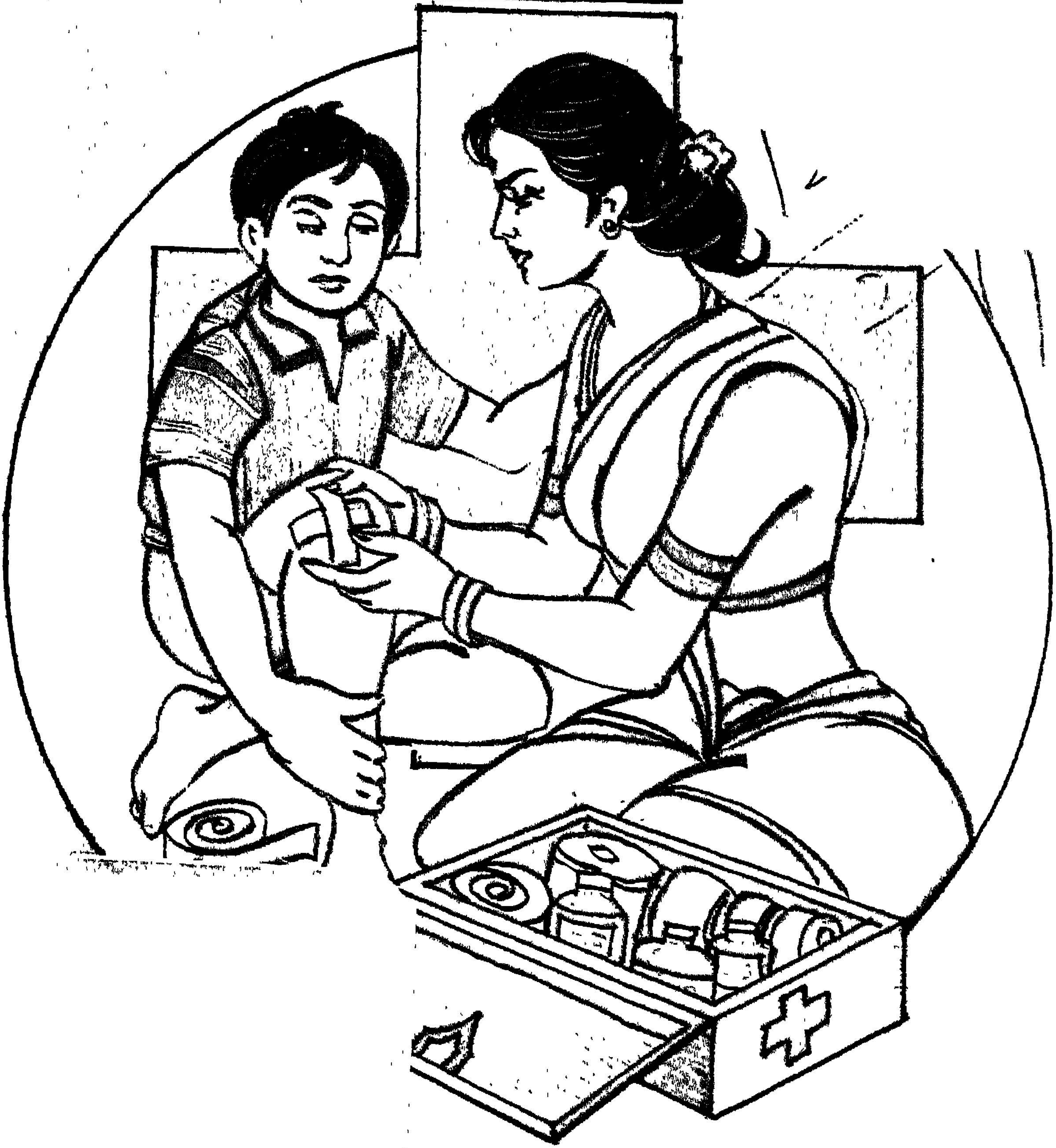


ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ప్రథమ చికిత్స

అలోపతి మరియు హోమియోపతి పద్ధతుల ననుసరించి - చికిత్సలు, మందులు ఇః



డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London)

విషయసూచిక (CONTENTS)

ము ం దు మా ట

ఏ వ్యక్తికైనా.... ప్రమాదము జరిగినపుడుగాని, ఆపద వాటిల్లి నపుడుగాని, ఆకస్మికముగా- వ్యాధి తీవ్రత పెరిగినపుడుగాని తొలిసారిగా చేయు చికిత్సను- "ప్రథమ చికిత్స" అని అంటారు. అంటే.... ప్రాక్టీస్ లేక గుర్తింపు పొందిన వైద్యుడు- సరియైన చికిత్సను చేయు లోపల.... ఆ వ్యక్తికి- ప్రాణాపాయము కలుగకుండా నివారించుటకు మరియు రానున్న దుష్పరిణామములను నిరోధించుటకు చేయు 'సాధారణమైన, త్వరితమైన చికిత్స'నే...."ప్రథమ చికిత్స (First Aid)" అని అంటారు.

విజ్ఞానము- ఎంతగా అభివృద్ధి చెందుతున్ననూ.... నాగరికత- ఎంత వేగముగా మారిపోతున్ననూ.... మానవ జీవన గమనములో- నేడు వెల్లివిరిస్తున్న 'స్పీడ్' వలన.... నిత్య జీవితములో అనేకానేక ప్రమాద ములు సంభవించు- సందర్భములు, అవకాశములు ఏర్పడు చున్నవి. ఆ కారణము చేతనే 'ప్రథమ చికిత్స' ఆవశ్యకతను, ప్రాధాన్యతను సంత రించుకున్నది. అన్ని రంగములలోను నేడు యంత్రముల ప్రవేశము తప్పనిసరి అగుట వలన.... ప్రమాదముల సంఖ్య కూడ హెచ్చుతున్నది.

ఏ వ్యక్తికైనా ప్రమాదము వాటిల్లినపుడు.... ఆ వ్యక్తికి- తక్ష ణము లభించిన 'ప్రథమ చికిత్స' మీదనే.... ఆ వ్యక్తి మనుగడ ఆధార పడి వుంటుందనుటలో ఎట్టి సందేహమును లేదు. ఓ ప్రక్క- మనము అపాయముల నుండి రక్షణ కొఱకు ఎన్ని జాగ్రత్తలను తీసికొంటున్నప్ప టికీ ... మరో ప్రక్క- ఆ అపాయముల సంఖ్య కూడ వృద్ధి చెందు తున్నది.

సాధారణముగా.... "ప్రమాదములు" అనునవి- ఊహించని విధముగాను, ఆకస్మికముగాను, ఎదురు చూడని రీతిలోను జరుగుతూ ఉంటాయి. సరియైన వైద్య సదుపాయములు- సమయమునకు అందు బాటులో లేకనూ పోవచ్చును. ఒక్కోసారి.... కనీసము 'ప్రథమ చికిత్సా పరిజ్ఞానము' వున్నవారు కూడ అవసరమునకు లభించక పోవచ్చును. అందువలన.... ప్రతి ఒక్కరూ 'ప్రథమ చికిత్స'కు సంబంధించిన ప్రాథ మిక పరిజ్ఞానమును సంపాదించుకొనుట ముఖ్యము! కావున.... ఈ విష యమును దృష్టియందుంచుకొని- తమకు తామే గాని లేక ఇతరులకు గాని

జాగ్రత్తగా, లయబద్ధముగా అడుగులను వేయాలి. ప్రమాదమునకు లోనైన వారిని- స్ట్రెచ్చర్‌లో తీసికొని వెళ్ళుట అన్ని విధములా మంచిదని గ్రహించాలి. స్ట్రెచ్చర్ అందుబాటులో లేనప్పుడు- కఱ్ఱలు, దుప్పటి ఉపయోగించి; 'స్ట్రెచ్చర్'లా తయారుచేసి, పేషెంట్‌ను తీసికొని వెళ్ళాలి.

చికిత్సకులు— తమకు అందుబాటులో వున్న సామగ్రిని సద్వినియోగ పఱచుకుంటూ; తెలివి—తేటలతో, సమయస్ఫూర్తితో, వేగవంతముగా చికిత్సను నిర్వహించవలసి వుంటుంది. ఈ రంగములో.... ఎప్పటికప్పుడు అనుసరించబడుతున్న- అధునాతన మార్పులను తెలిసికొంటూ, ఆవగాహన చేసికొంటూ,ఆచరణలోనికి పెట్టుకోవలసి ఉంటుంది. ఎప్పుడు, ఎవరికి, ఎలాంటి ప్రమాదము వాటిల్లనున్నదో.... అనూహ్యము గనుక.... ప్రతి ఒక్కరూ— 'ప్రథమ చికిత్స'కు సంబంధించిన పరిజ్ఞానమును తెలిసికొని యుండుట అత్యంతావశ్యకమని గుర్తించాలి.

పోతే.... రక్తస్రావమును కలిగించు గాయముల విషయములో- ప్రత్యేక శ్రద్ధను చూపవలసి వుంటుంది. చర్మముగానీ, చర్మపు పొరగానీ చిట్లినా, తెఱచుకొనినా, కోతపడినా.... దీనిని "గాయము" అంటూ వుంటాము. ఈ గాయములు- పలురకములుగా వుంటాయి.కమిలినట్లుగా, వాతలు తేలినట్లుగా కొన్ని గాయము లుంటాయి. కొఱకినట్లుగా వుండే గాయములను- "Bites (కాట్లు)" అనియూ; చిఱుగులు—చిఱుగులుగా కనిపించే గాయములను- "Lacirations (పగుళ్ళు, చీలికలు)" అనియూ; రాపిడి, ఒరపిడి, డోక్కుపోవుట వలన ఏర్పడిన గాయములను "Abrations (రాపిళ్ళు, ఒరపిళ్ళు) అనియూ; చర్మము కమిలి, నీలముగా మారినట్టి గాయములను—"Contusiens (నలుగుళ్ళు, చితుకుళ్ళు) అనియూ; ఏ కత్తిపోటు వలననో.... లోతుగా తెగిన గాయములను— "Punctures (ఛిద్రములు, రంధ్రములు)" అనియూ ఉదహరిస్తూ వుంటారు.

పై గాయములలో- కొన్ని మాత్రమే ప్రమాదకరమైనవి. ఈ గాయము లన్నిటికీ చికిత్స అవసరమైననూ.... ఆగని రక్తస్రావమును కలిగియున్న గాయములు- "ప్రాణాంతకముల"ని గ్రహించ వలెను. ఇట్టి గాయములకు- వెంటనే అత్యవసరముగా చికిత్స చేయవలసి యున్నది.

చికిత్స చేయగలుగుటకు వీలుగా.... ఈ "ప్రథమ చికిత్స" అను గ్రంథమును రూపొందుట జరిగినది.

వరదలు, భూకంపములు, ఉప్పెనలు; అగ్నిప్రమాదము వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యములు సంభవించినప్పుడు.... 'రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ', 'సెంట్ జాన్ అంబులెన్స్', 'ఫైర్ సర్వీస్' వంటి సంస్థలు- పెద్ద ఎత్తున అత్యవసర సహాయ కార్యక్రమములను చేపట్టి; తక్షణ ప్రాథమిక చర్యలను అమలు చేస్తున్ననూ.... సాధారణ ప్రథమ చికిత్సకుల సపర్యలూ- ఎంతగానో మేలు చేయగలవనీ, మరణ హోమమును- కొంతవరకు నివారించగలవనీ మనకు తెలిసిన విషయమే!

ప్రమాదమును గురించి ముందుగా ఊహించుట సాధ్యముకాని పని! ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఏదో ఒక విధముగా ప్రమాదము సంభవించవచ్చును. ప్రమాదము జరిగిన సమయములో అక్కడ లేని వ్యక్తులు- తదుపరి వచ్చి, వీరు ప్రథమ చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడు.... ప్రమాదమునకు సంబంధించిన అన్ని వివరములను స్పష్టముగా తెలిసికొన్న తరువాతనే.... చికిత్సకు పూనుకోవలసి వుంటుంది. ఐతే.... ఈ ప్రథమ చికిత్స- ఎంత త్వరగా జరిగితే.... అంత మేలు జరుగుతుందన్న విషయము చికిత్సకులు మరువ కూడదు.

ప్రథమ చికిత్సలు- ముఖ్యముగా ప్రమాద పరిస్థితులను అంచనా వేసికోగలిగి వుండాలి. ఏ వ్యక్తి అయినా సరే- తీవ్రగాయములకు లోనై ఉన్న సందర్భములో.... ఆ గాయముల తీవ్రతను; గుండె కొట్టుకొనుటలో, ఊపిరి పీల్చుటలో సంభవించు మార్పులను గ్రహించ గలగాలి. రక్తస్రావము ఏర్పడినప్పుడు- ముందుగా దానిని అరికట్టు ప్రయత్నము చేయాలి. ముఖ్యముగా ఎముకలు విఱిగిన సందర్భములో.... విఱిగిన ఆ భాగమును- కదలకుండా వుంచుటకు, ప్రమాదమునకు గుఱియైన వ్యక్తిని- వాహనములోనికి చేర్చునపుడు.... తగిన జాగ్రత్తలను- తప్పక తీసికోవలసి వుంటుంది. ఎముకలు విఱిగిన వ్యక్తులను, క్షతగాత్రులను— వాహనములోనికి చేర్చునపుడు.... ఒకరు— కాళ్ళనూ, ఇంకొకరు— పిఱుదులనూ, మరొకరు— తల—వీపులనూ.... ఇలా ముగ్గురు మనుష్యులు పట్టుకుని, భద్రముగా వాహనములోనికి చేర్చుట మంచిదని గ్రహించాలి. క్షతగాత్రుని దేహము— వంగిపోకుండా, జాఱిపోకుండా.... ఆ ముగ్గురూ—

అత్యధిక రక్తస్రావము వలన.... సదరు వ్యక్తులు- స్పృహ తప్పుట మరణించుట కూడ జరుగ వచ్చును.

రక్త నాళములలో- "ధమనులు, సిరలు, కేశనాళికలు" అన వుంటాయి. ధమనులు తెగినపుడు.... రక్తస్రావము ఎఱుపుగాను, కముగాను వస్తుంది. సిరలు తెగినప్పుడు- ముదురు ఎఱుపుగాను,తకు గాను వుండగలదు. ఈ రక్త స్రావములను ఆపుటకు- కట్టుకట్టుట, ప్రాంతమును కొంచెము పైకెత్తుట చేయవచ్చును. గాయపడిన ప్రాంతే నకు రక్తమును సరఫరా చేయు పెద్ద ధమనిని- కొంతసేపు నొ వుంచుట మంచిది. ఆ పెద్ద ధమనులను- మరింతగా బిగించి కట్టు గాజ్+దూదితో- గుండ్రని మెత్తలను చేసి ఉపయోగించ వచ్చు "టూర్నికే" అనబడే రబ్బర్ గొట్టములు ఇందుకు బాగా పనికి వస్తా బెల్ట్, నెక్టై, రబ్బర్పట్టీ వగైరాలను- 'టూర్నికె'గా ఉపయోగి రక్తస్రావమును ఆపవచ్చును.

ఏది ఏమైనను.... చికిత్సకులు- కేవలము విషయములను గ్రహి చుట ద్వారా కాక.... ప్రాక్టికల్‌గా- 'ప్రథమ చికిత్స'ను చేయ ద్వారా....క్రమక్రమముగా అనుభవమును, ప్రావీణ్యమును పొంద గల తారు. వీటివలన....చికిత్సలను- వేగముగను, నిర్దిష్టముగను చేయగల తారు. అంతేగాక.... కావలసిన సామగ్రిని సేకరించుకొనుట కూడా ముఖ్యము!

వైద్యమునందు- ఆసక్తిగల వా రందఱూ....'ఈ ప్రథమ చికి ప్రక్రియ'ల యందు- నిష్ణాతులై.... తమకు తాముగాను, ఇరుగు-పొరు వారికిని, తద్వారా సమాజమునకును- వైద్య సేవల నందించగల ఆశిస్తూ....ఆకాంక్షిస్తూ....ప్రియతములైన పాఠక మిత్రుల వద్ద సెల తీసికొంటున్నాము.

—ప్రకాశకులు

ప్రథమ చికిత్స
(అలోపతి-హోమియోపతి పద్ధతులతో నివారణలు)

ప్రస్తావన

"మనిషి శరీరము ఒక ప్రత్యేకమైన యంత్రమ"ని చెప్పవచ్చును. ఇది ప్రకృతిచే- అపురూపముగా నిర్మించబడినది. "మరి జంతువులకు, మిగత ప్రాణులకూ కూడ అలాగే అవయవాలు ఉన్నాయికదా! వాటికి ఆ ప్రత్యేకత లేదా ?" అనే ప్రశ్న వెంటనే పుడుతుంది. నిజమే! కాని.... జంతువులకు, మిగత జీవులకూ మనిషి అవయవాలకున్న, మనిషి శరీరానికున్న ప్రాధాన్యత లేదు. మనిషికి మాదిరిగా తక్కిన జీవులకు ప్రాణము ఒక్కటి మాత్రమే సమానము!

ఏ జీవికి లేని బుద్ధినీ, మాట్లాడే శక్తినీ, జ్ఞానాన్నీ ప్రకృతి ఒక్క మనిషికే ప్రసాదించింది! అందువలన మనిషి మిగత ప్రాణుల్లాగ పరాధీనుడు కాక స్వతంత్రుడయ్యాడు. తనకు కావలసినవి తానే సమకూర్చుకోగలుగుతున్నాడు. ఒకరి మీద అతడు ఆధారపడవలసిన అవసరము లేనేలేదు.కాగా.... మనిషి ఇతరప్రాణులన్నిటినీ శాసించగలడు. వాటిని తన చెప్పుచేతలలో ఉంచుకోగలడు. వాటి చేత తన పనులు చేయించుకోగలడు.

మనిషి తనకు గల మనసువలన, మాట వలన, ఆలోచించే శక్తి వలన, అవయవాల నిర్మాణము వలన.... అన్నిటికంటె అధికుడయ్యాడు. అతని శరీరము ఖరీదు కట్టలేనంత విలువకలదైనది.

శరీరధారి ఐన మనిషికి ఏదో ఒక రుగ్మతో, అనారోగ్యమో, వ్యాధో తప్పని సరిగా వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు మనిషి రోజువారీ

పనులు చెయ్యలేడు. అతనిలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. బద్ధకము ఏర్పడుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడైతే అతనికి బుద్ధికూడ మందగిస్తుంది. సరైన ఆలోచన చెయ్యలేడు. మూల్గుతూ, మూలుగుతూ ఏమీ చెయ్యలేనివాడైపోతాడు.

సృష్టిలోనే శ్రేష్ఠుడైన మనిషిని మళ్ళీ మామూలు స్థితికి తేవటానికి ఎన్నెన్నో సదుపాయములు చేయబడినవి. ఎన్నో ప్రక్రియలు సిద్ధమైనవి. ఎన్నో చిట్కాలు కనుగొనబడినవి. అతడి ఆరోగ్య రక్షణకు రకరకాల చికిత్సలు అన్వేషించబడినవి. 'ఆయుర్వేదము', 'అల్లోపతి', 'హోమియో పతి' ఇత్యాదిగా అనేక శాస్త్రములు వెల్లివిరిసినవి.

రోజులు పూర్వకాలమువలె ఇప్పుడు లేవు. జనజీవనములో విపరీతముగా రద్దీ పెరిగినది. రకరకాల రాకపోకలవాహనములు పెరిగి పోయినవి. అవసరములకు బయటకు రాకుండా మనిషికి ఒక్క క్షణము గడవదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ప్రమాదములు పరిపాటి అయినవి. 'ప్రమాదములు నిత్యజీవితములో ఒక భాగమైనవి'అంటే ఆశ్చర్యములేదు. ఏ మహానుభావుడు చెప్పాడో గాని ఆ మాటలు అక్షర సత్యము లైనవి. "Knowingly or unknowingly every one of us walk with deaths in our Pockets" = "తెలిసిగాని, తెలియకగాని మనము ప్రతి ఒక్కరము మృత్యువుని జేబులలో పెట్టుకునే నడుస్తుంటాము" అని దీని భావము!

అంతేకదా మరి! ఎన్ని ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఏర్పడినా, మరెన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొన్నా, ఈ నాడు ప్రమాదములు పొంచి ఉంటున్నాయి. మనిషిని వెన్నంటి ఉంటున్నాయి. ఏ క్షణములో ఏ ప్రమాదము ఎలా వచ్చి మీద పడుతుందో ఎవ్వరి ఊహకూ అందదు. అనుకోని రూపములో ఆపదలు వచ్చిపడుతున్నాయి. అలా సంభవించిన ఆపదలు హింసిస్తాయో, అసలు ప్రాణాన్నే తీస్తాయో చెప్పలేము.

విజ్ఞానము పెచ్చు పెరిగిన ఈ రోజులలో, ప్రమాదములు పిలువ కుండానే వచ్చి కూర్చుంటున్న ఈ నాడు ప్రతి మనిషికీ "ప్రథమ చికిత్స"

ను గురించి విజ్ఞానము తప్పనిసరి అవుతున్నది. ఈ విజ్ఞానము వలన మనలను మనము రక్షించుకోగలము. ఇంకెవరైనా ఆపదలో పడితే వారిని కూడా కాపాడగలము. ఈ ప్రథమ చికిత్స పరిజ్ఞానాన్ని తెలిసికొనుట చాల సులభము. కనీసపు వివరములు తెలిసికొని ఉంటే సరిపోతుంది. చక్కగా తనకు తాను చికిత్స చేసికొనవచ్చును;ఇతరులకు చెయ్యవచ్చును.

ఆపదలు. ప్రమాదములు వచ్చి పడినప్పుడు వెంటనే డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళుట తప్పదు. అయితే దరిదాపులలో ఆసుపత్రులు లేకపోవచ్చును. సమయానికి డాక్టర్ అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చును. అన్నీ ఉన్నా ఆసుపత్రికి వెళ్ళేటప్పటికి ఆలస్యము కావచ్చును. ఈ లోపల రక్త స్రావము విపరీతముగా జరుగవచ్చును. విషము చరచరా ఒళ్ళంతా ప్రాకి, ప్రమాదము జరిగిన వ్యక్తి పరిస్థితి ఆందోళనకరముగానో, అపాయకరము గానో మారవచ్చును. కనుక "ప్రథమ చికిత్స" ఎంతో అవసరము. మన చేతిలో ఉన్న చికిత్సను వెంటనే జరపాలి. అందరూ దీనిని తమ ప్రథమ కర్తవ్యముగా భావించుకోవాలి.

మరి ప్రథమ చికిత్స చెయ్యటానికి ఏ ఏ పరికరాలు కావాలి? మనము బస్సులలో, సంస్థలలో, కంపెనీలలో చూస్తూనే ఉంటాము. **"First Aid Box"** అని ఒక పెట్టెలాంటి దాని మీద వ్రాసి ఉంటుంది. ఇదే ప్రథమ చికిత్స డబ్బా!

ఈ ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్సులో కట్టుగుడ్డ (బాండేజ్ క్లాత్)లు మూడు, నాలుగు ఉండలు ఉంచే వీలు ఉంటుంది. గాజ్ లేదా లింట్ డ్రెస్సింగులు కూడ చాలా అవసరము. పలాస్త్రీ (వ్రణముల కంటించు మలాము) ముఖ్యముగా ఉండాలి. ఇప్పుడు ఫస్ట్ ఎయిడ్ బ్యాండ్స్ విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. కాటన్ బాల్స్ విధిగా ఉంచుకోవాలి. ఈ బాల్స్‌ను పోలిథిన్ సంచులలో ఉంచుకుంటే వెచ్చగా, పొడిపొడిగా ఉంటాయి. చిన్న చిన్న గాయాలకు, దెబ్బలకు ఉపయోగపడే అంటిసెప్టిక్ (క్యాలెండులా క్రీమ్ లేక పౌడర్-(హోమియోపతి), నిభాసల్ఫ్ పౌడర్(ఇంగ్లీష్ మందులు) ను దగ్గర ఉంచుకోవాలి.

బ్లేడు లేక, కత్తెర, టిష్యూ కాగితాలు, మామూలు కాగితము, ఇక పెన్సిల్ తప్పకుండా ఉండాలి. కొందరైతే అనాసిన్‌లాంటి మాత్రలు, అమృతాంజనము వంటి 'పెయిన్‌బామ్'లు కూడ ఉంచుతుంటారు. కాని వీటిని నెలల తరబడి నిల్వ ఉంచకూడదు. ప్రధానమైన విషయము ఏ మంటే.... ఈ బాక్స్‌లో ఉండే ప్రతి వస్తువు చాల పరిశుభ్రముగా ఉండాలి. కొందరు స్పిరిట్ ఉంచుతారు. బర్నాల్‌లాంటి అయింట్‌మెంట్‌లు కూడ ఉంచుతారు. మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుపెట్టుకోవలసింది ఏమంటే.... ఈ ఉంచే వస్తువులన్నీ తాజాగా ఉండాలి. ఇది తప్పనిసరి.

టార్చ్‌లైట్, థర్మామీటర్ కూడా ఉండి తీరాలి.

మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్

మెడిసిన్ కప్ బోర్డ్- ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్ కాదు. మామూలుగా వచ్చే తలనొప్పి, జ్వరము, గ్యాస్ట్రబుల్, నడుము నొప్పి, బి.పి., సుగర్ మొదలైన వాటికి ఉపయోగపడే మందుల్ని, ఒక కప్ బోర్డ్‌లో దాచి ఉంచవచ్చును. దీనిలో కొందరు నిద్రమాత్రలు (Sleeping Pills) కూడ పెట్టి ఉంచుతారు. ఏ పరిస్థితులలోనూ ఇవి పిల్లలకు అందేలా ఉండకూడదు. పిల్లలకు ఇవి అందిన వనుకోండి తెలియక వాటిని నోట్లో వేసికొంటారు. అదే జరిగితే వచ్చే ప్రమాదము ఎలాంటిదో మనకు తెలియనిది కాదు. ఇక కంటికి వాడే ఆయింట్‌మెంట్స్ కొందరు కొన్ని నెలలపాటు ఉంచుతుంటారు. అలా ఉంచుట మంచిది కాదు. ఒక్కొక్కసారి కళ్ళుపోయే అవకాశము కూడా ఉంటుంది.

కట్టు కట్టుట తెలియాలి

ఆసుపత్రిలో కట్టిన మాదిరిగా కట్టు కట్టలేకపోయినా, గాయమును శుభ్రముచేసి, ఆంటిసెప్టిక్‌లోషన్ పూతపూసి, కట్టుకట్టుటను ప్రతివారూ నేర్చుకొని ఉండాలి. కట్టుకట్టటము బ్రహ్మ విద్యేమీ కాదు. అలవాటు పడితే చక్కగా చేతనవుతుంది.కట్టు బాగాకట్టామా లేదా అని ఆలోచించుట కంటె తగిన సమయములో కట్టామా లేదా అన్నదే ఆలోచించ

వలసిన విషయము. గాయము చిన్నదైతే ఏ భయము లేదు. గాయము పెద్దదైతే కట్టుకట్టిన తక్షణమే డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళితీరాలి. ఒక్కసారి డాక్టర్ చెయ్యిపడితే ఇంక భయమేముంటుంది!

ఆపదలు అనేక రకాలు

ఏ వార్తాపత్రిక చూచినా, రేడియో వార్తలు వినినా, టి.వి. వార్తలు వినినా 'ప్రమాదాలు.... ప్రమాదాలు' రోడ్ ప్రమాదాలు : అంటే.... బస్‌ల వలన, కార్‌ల వలన, మోటార్ సైకిల్స్, స్కూటర్స్, రిక్షాల వలన, ఆఖరికి సైకిళ్ళ వలన జరిగేవన్నమాట. రైలు ప్రమాదాలు, పడవ ప్రమాదాలు, విమాన ప్రమాదాలు ఇట్లా ఎన్నో రకాల ప్రమాదాలు పొంచి వుంటున్నాయి. విషప్రభావాలు, రసాయనికాలు, మారణాయుధాలు, బాణ సంచా ప్రేలుళ్ళు, విద్యుచ్ఛక్తి : వీటి బెడద వుండనే వుంది. ఆవో, ఎద్దో పొడవటము, కుక్క కఱవటము, పాము కఱవటము, కోతి పెఱక టము, పిల్లి గీఱటము, ఎలుక కఱవటము ఇలాంటి భయాలు మనకు చెప్పిరావు. వున్నట్టుండి మీద పడతాయి. తేలు, పాము, జెఱ్ఱి, మండ్ర గబ్బ మొదలైన విషజంతువుల వలన ఎప్పుడూ ప్రమాదమే. బాగానే వుందిలే అనుకున్న గోడ విఱిగి మీద పడటము, ఒక్కొక్కప్పుడు ఇంటి కప్పుకూలి పడటము, సీలింగ్‌ఫ్యాన్ ఊడిపడిపోవటము, ఏదో ధ్యాసలో వుండగా వ్రేలు తెగటము, గ్యాస్‌ప్రమాదముగాని, స్టౌ ప్రమాదము వలన గాని ఇంటికి, వంటమనిషికి నిప్పు అంటుకోవటము, ఒళ్ళుకాలటము, కొన్ని అవయవాలు పూర్తిగా కాలి పోవటము వంటి ప్రమాదాలు లెక్కకు మించి వున్నాయి.

ఆపద అంటే.... పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా ఒకటే కదా! పెద్ద వాళ్ళయితే కొన్ని అనుభవాలు పొంది వుంటారు. కనుక వాళ్ళు తగిన జాగ్రత్తలు తీసికోవచ్చును. వారి కున్న పూర్వానుభవముతో పిల్లలమీద శ్రద్ధచూపించి వాళ్ళని జాగ్రత్తగా చూచుకుంటుండాలి. ముఖ్య విషయమః ఏమిటంటే.... ఆపదల బారి నుంచి ఎవ్వరూ ఎవ్వరినీ రక్షించలేరు. ఇది వాస్తవము.

ఉదాహరణ : నీళ్ళలో మునిగి పోతున్న వాళ్ళని రక్షిస్తాము. మంటలలో నుంచి మరొకర్ని రక్షిస్తాము. ఏదైనా పురుగుల మందు తాగాడని తెలిసినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని కాపాడటానికి తీవ్రముగా ప్రయత్ని స్తాము. ఇలాంటి వాళ్ళందరూ నిస్సందేహముగా ప్రమాదములో వున్న వాళ్ళే. వీళ్ళకి డాక్టర్స్ సలహాలు, చికిత్సలు, అత్యవసరము ఐనా.... అందరికీ ముందుగా ప్రథమ చికిత్స అవసరము.

అసలు విషయము ఏమంటే.... ఏ ఆపదలో వున్నవాళ్ళకి ఎలాంటి ప్రథమ చికిత్స అందించాలన్నది ప్రధాన విషయము 'పెండ్లికి-పిడుగుకు ఒకే మంత్రము' అన్నట్లు అన్ని ప్రమాదాలకు ఒకే రకము ప్రథమ చికిత్స చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ప్రయోజనము శూన్యము. కాలి నప్పుడు ఒకలాగ, బెణికినపుడు ఒక రకముగా, విపరీతముగా నీళ్ళు త్రాగినప్పుడు మరొక పద్ధతిగా, విషము త్రాగినపుడు ఇంకొక రకముగా ప్రథమ చికిత్స చెయ్యాలి. అంటే.... ప్రమాదపు లక్షణాన్ని బట్టి ప్రథమ చికిత్స విధానాన్ని మార్చాలి.

కరెంట్ షాక్

ప్రమాదాలన్నింటిలో ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగించేది కరెంట్ షాక్. ఎన్ని రకముల జాగ్రత్తలు తీసికున్నా విద్యుత్తు మనిషిమీద తన దెబ్బను కొడుతూనే ఉన్నది. కరెంట్‌కు సంబంధించిన పనులు సరియైన పరిజ్ఞానము లేకుండాగాని, అశ్రద్ధగా గాని చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే ప్రవాహ రూపములో ఉన్న కరెంట్ మనిషి శరీరానికి ఒక రకమైన గొప్ప అదురు కలుగజేస్తుంది. కరెంట్ ఒక్క తీగల ద్వారానే ప్రవహిస్తుందని అనుకోకూడదు. తీగల గుండా, ఇంటి గోడలు, నేల, బండలు, ఇనుప, రాగి వస్తువులు, నీరు, తడిగా ఉన్న ప్రదేశాలలోకూడ విద్యుత్తు ప్రవహించే గుణమును కలిగి ఉంటుంది. లూజ్ కనెక్షన్ గల స్విచ్‌లు, ఫ్యాన్‌లు ముట్టుకున్నప్పుడు ఇలాంటి ప్రమాదాలు తరుచుగా జరుగుతుంటవి. కొన్ని సందర్భాలలో రోడ్‌మీద కరెంట్ స్తంభాలు

తాకినప్పుడు, తెగి క్రిందపడిన కరెంట్ తీగల్ని తాకినప్పుడు కూడా ప్రమాదానికి గురి కావచ్చును. అగ్ని ప్రమాదమైతే శరీరము పై భాగాలకే ప్రమాదము అవుతుంది. కాని.... ఈ కరెంట్ ప్రమాదము శరీరము లోని లోపలి భాగాలకు అధికముగా ప్రమాదము కలిగిస్తుంది. కరెంట్ షాక్ తగిలిన వెంటనే ఒక లాంటి ఈడ్పు సంభవించి నరాలు క్రుంగి పోతవి. హృదయము దుర్బలమై రక్త హీనులై పోతారు. తన చేతిని తాను విడిపించుకోలేని స్థితి కలుగుతుంది. కరెంట్ మనుష్యుల శరీరాల్ని అయస్కాంతము ఇనుమును ఆకర్షించినట్లు ఆకర్షిస్తుంది. కరెంట్ శక్తి నుంచి విడివడిన వ్యక్తి పెద్దశబ్దము చేస్తూ క్రిందపడి మూర్ఛపోతాడు. దీనివలన ఊపిరి నిలిచిపోయే ప్రమాదము కూడ ఉంది.

కరెంట్ ద్వారా ప్రమాదము జరిగినప్పుడు ముందుగా మెయిన్ స్విచ్‌ని ఆపివెయ్యాలి. ఎప్పుడూ కూడ ప్రమాదానికి గురి అయిన మనిషిని సరాసరి తాకకూడదు. అట్లా తాకితే చాల ప్రమాదము. అతని శరీరములో కొంతసేపటి వఱకు కరెంట్‌కు సంబంధించిన శక్తి ఉంటుంది. కనుక రబ్బర్ గొట్టాలను (gloves) తొడుక్కొనిగాని, తడిలేని రగ్గులు, కంబళి గుడ్డలు, కట్టెలు, చెక్కలు ఉపయోగించి ఆ వ్యక్తి శరీరము మీద ఉన్న లోహపు వస్తువుల్ని తొలగించాలి. తప్పని సరిగా చెప్పులు వేసికొని చికిత్స చెయ్యాలి. చెప్పులు లేకుండా కరెంట్‌షాక్‌కు గురి అయిన వాళ్ళను తాక కూడదు. ప్రమాదానికి లోనైన వాళ్ళకు ఉద్రేకము కలిగించే వస్తువులు ఇవ్వాలి. సాగిల పడుకోబెట్టి వెచ్చదనము కలిగేటట్లు చెయ్యాలి. సందర్భాన్ని అనుసరించి ఊపిరి అందే ప్రక్రియలు కూడ చెయ్యాలి. తక్షణము ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళుట చాలా మంచిది, అవసరము.

మొత్తము మీద నిమిష-నిమిషము జాగ్రత్త తీసికోవలసిన వాటిలో కరెంట్ ముట్టిమొదటిదని బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు అందరికీ తెలిసినవే అయినా మచ్చుకు కొన్నింటిని గుఱించి చెప్పుకుందాము.

1] 'సాకెట్'లు గోడల లోపల ఉండాలి. వదులుగా వ్రేలాడే తీగలకు స్విచ్ అమర్చటము క్షేమముకాదు.

2] త్రీ పిన్ ప్లగ్స్ వాడుకోవటము చాల మంచిది. ఎక్కువ 'వాట్స్' ఉపయోగించి 'సాకెట్'లను ఓవర్‌లోడ్ చెయ్యకూడదు.

3] తడి చేతులతో విద్యుత్ పరికరాన్ని తాకకూడదు. ఫ్యాన్‌కాని, రేడియోకాని, టి.వి. కాని సరిగా పనిచేయనప్పుడు వాటి భాగాలను సరిచేయటం తెలిసినవారు చూడాల్సి వస్తే.... పవర్ తప్పకుండ ఆఫ్ చెయ్యాలి. అంటే మెయిన్ ఆపివెయ్యాలి. అలాకాకుండా పరాకుగా ఉంటే ప్రాణానికే ముప్పు.

4] పవర్ స్విచ్‌ని ఎప్పుడూ ఆన్‌చేసి ఉంచకూడదు.

5] బల్బ్‌లు,ఫ్యూజ్‌లు మాడిపోయినప్పుడు-ఇంట్లోవారిచే కొత్తవి అమర్చటము చాల మందికి అలవాటు. అలాంటప్పుడు తప్పని సరిగా మెయిన్ ఆపివేయుటలో ఏ మాత్రము ఆదమరచి వుండరాదు.

6] కరెంట్ స్టౌలు వాటర్ హీటర్స్ వాడేవారు అవి అమ్మినవారు "How to use" అనే సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : మాక్రోబిన్ లేక బికాబెక్సుఫోర్ట్ 2cc ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి. ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్‌ను నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. బాగా నీరసించితే- సెలైన్ పెట్టవలసి వస్తుంది.

హోమియో చికిత్స : మెగ్నిషియాఫాస్-30, కాలీఫాస్-30, కార్బోవేజ్ 200. ఈ 3 మందులు గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి. స్పృహ కోల్పోతే ఎమిల్ నైట్రేట్ వాసన చూపాలి. తరువాత బలమునకు ఆల్ఫాల్ఫా టానిక్ వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము: పిండనిర్గుండి-మహామాష ఏదో ఒక తైలమును శరీరమునకు పూయాలి. శీతాంశు లేదా మృత్యుంజయ రసము లేదా మాత్రలు వాడాలి.

గ్యాస్ ప్రమాదాలు

ఇటీవల గ్యాస్ ప్రమాదాలు చాలా ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. సిలిండర్ ప్రేలి ప్రాణప్రమాదాలు సంభవించుట జరుగుతూ వుంటాయి. అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యము కారణముగా ఈ ప్రమాదాలు అధిక శాతములో జరుగుతున్నాయి.

వెలిగించిన అగ్గిపుల్ల పూర్తిగా ఆరిపోయాకే క్రింద పడవెయ్యాలని గుర్తుంచుకోవాలి. గ్యాస్ స్టౌ పని పూర్తి కాగానే ఆర్పి వేస్తాము కదా! ముందు ట్యాప్ కట్టేసి 'స్టౌ'ని ఆర్పాలి. గ్యాస్ లీక్ కాకుండా ప్రత్యేక జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ఒకవేళ గ్యాస్ వాసన వచ్చిందనుకోండి, అప్పుడు తలుపులు, కిటికీలు తెరవాలి. లైట్ వెయ్యకూడదు. గ్యాస్ స్టౌ ఉన్న పరిసరాలలో చిన్న మంట కూడా వుండకూడదు. వెంటనే లీకేజ్‌ని బాగుచేయించుకోవాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసికుంటే గ్యాస్ ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకోవచ్చును. ఉడికిన పాత్రలు పట్టుకునేటప్పుడు, ఉడికిన తరువాత దించేటప్పుడు వాడే మసిగుడ్డకు నిప్పు అంటుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. అలాంటప్పుడు పరధ్యానమే పరమ శత్రువుగా తయారవుతుంది.

అల్లోపతి చికిత్స : ఆ గ్యాస్ వాసనల వలన వికారం కల్గించే విటమిన్-C టాబ్లెట్స్ వాడాలి. యవిల్‌టాబ్లెట్స్ వాడవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : కాప్సికం 30, నేట్రంఫాస్ 30 వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము : పైత్యాంతకము, వమనాంతకము, సూర్యావర్తి ఏదో ఒకటి వాడవచ్చును.

నీటి ప్రమాదాలు

కొంత మంది ఈతకని వెళ్ళి, ప్రమాదవశాత్తు నీళ్ళలో మునిగిపోతారు. కొందరు వరదలలో చిక్కుకుపోతారు. పసిపిల్లలయితే.... నీళ్ళ తొట్లలోనో, రిజర్వాయర్స్‌లో కాని పడిపోతారు. ఒకొక్కసారి

కలిగినప్పుడు తల తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చును. చాలా ఎత్తుకు వెళ్ళినప్పుడు, ఉయ్యాల ఊపులలో బాగా పైకి పోయినప్పుడు, నిండుగా ఉన్న ప్రవాహ జలాన్ని చూచినప్పుడు కూడ తల తిరిగినట్లవుతుంది. జెయింట్ వీల్ ఎక్కినందువలన, రంగులరాట్నము ఎక్కినందున చాలా మందికి ఈ అవస్థ కలుగుతుంది. తగిన రీతిలో మెదడుకు రక్త ప్రసారము కాక పోయినా, రక్త పోటు ఎక్కువగా ఉన్నా తలతిరిగిన అనుభూతి కలగటము ఖాయము. రక్త నాళాల సంకోచ-వ్యాకోచాల మీద ప్రభావాన్ని చూపించే నాడులు సరిగా పనిచేయనప్పుడు కూడా తల తిరిగిన దాఖలా కనిపిస్తుంది.

కండరాల పటుత్వము తగ్గినప్పుడు తల త్రిప్పు సంభవిస్తుంది. అనారోగ్యము వచ్చినా, ప్రసవము జరిగినా, ఆపరేషన్స్ చేయించుకున్నా, మానసికముగా బాగా వ్యథ చెందినా ఈ తల తిరుగటము జరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కండరాలలో పటుత్వము బాగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది కనుక తల త్రిప్పుతున్నట్లవుతుంది.

సరిపడని మందులు, గిట్టని ఆహారము వలన కూడ తల తిరిగి పోయినట్లు ఉండవచ్చును. ఎలర్జీవలన ఇది వస్తుందన్నమాట. సిగరెట్ వాసన ఎక్కువగా పీల్చటము వలన, ఫ్యాక్టరీస్ నుంచి వెలువడే వ్యర్థమైన వాయువును పీల్చటము వలన కడుపులో ఒక రకమైన వికారము కలిగి తల తిరుగవచ్చును. మెదడులో కణితులు లేచినా- రక్త ప్రసార దోషాల వలన తల తిరుగటము సంభవించవచ్చును. కొన్ని పరిస్థితులలో కోమా (అపస్మారము)కు కూడ ఇది దారితీసి, బాధించవచ్చును.

చికిత్సా పద్ధతి

అన్ని వ్యాధుల లాంటిదే ఈ తల తిరుగటము కూడా.అసలు తల ఎందుకు తిరిగినట్లవుందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. కంటిచూపులో దోషము ఉన్నా, కళ్ళజోళ్ళు వాడకపోయినా కొంతమందికి భరించలేనంత తలనొప్పి వచ్చి, తల తిరగటము ప్రారంభమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో ఆ దోషాలను, లోపాలను సరి చేసికోవాలి. కళ్ళ జోళ్ళనువాడి,

దీనిని నివారించవచ్చును. చెవిలో ఉన్న "లేబరింత్"ను సరిచేయటం ద్వారా తల తిరగటాన్ని తగ్గించుకోవచ్చును.

తలత్రిప్పు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు రక్తపోటును నియంత్రించటం (అడ్డుకోవటము) ద్వారాను, కండరాలకు పటుత్వాన్ని కలిగించటం ద్వారాను, మెదడులోగల కణితలను తొలగించటము ద్వారాను, శ సమతాస్థితిని కాపాడటము ద్వారాను, తల తిరగటాన్ని పూర్తిగా ని ధించవచ్చును; నివారించవచ్చును కూడా.

అల్లోపతి చికిత్స : సిక్విల్ కాని అవోమిన్ గాని ఒక మా వాడాలి. అప్పుడప్పుడు రెడాక్సిన్ వేసికోవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : కాలీఫాస్ 30, కోనియా30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : పైత్యాంతకము, మాతులుంగరసము ఏ ఒకటి వాడవచ్చును.

అగ్ని ప్రమాదాలు

మంటల వలన కలిగే ప్రమాదాలను గురించి ప్రత్యేకము చెప్పాల్సిన అవసరము లేదు. బొబ్బలెక్కడము, కాలడము, మచ్చ పడటము, ఒళ్ళంతా వికారముగా మారటము చూస్తూనే వున్నాము. స ముగా దహనమైన సంఘటనలు ఎన్నెన్నో చూస్తుంటాము. వార్తల చదువుతుంటాము. కిరోసిన్ పోసి, నిండుప్రాణాలని పాపభీతి లేకుం నిలువునా తగలబెడుతున్న ఎందరో దుష్టులు మన సమాజములో ఉన్నా వీళ్ళ కంటె రాక్షసులే నయమనిపిస్తుంది.

అజాగ్రత్తవలననే ఎక్కువగా అగ్నిప్రమాదాలు జరుగుతున్నా య వచ్చును. అగ్ని విషయములో పొరపాట్లు జరగకుండా ముందుచూపు మెలగాలి. ఐనా ప్రమాదాలు జరిగితే వాటిని ఎదుర్కోవటానికి సర సిద్ధముగా ఉండాలి. ఏ మాత్రము అజాగ్రత్తగా వున్నా ప్రాణాపాయమ తప్పదు.

అగ్ని ప్రమాదానికి కారణాలు

అగ్గిపుల్లలు వెలిగించే సమయములో శ్రద్ధ లోపిస్తే అది పెద్ద ప్రమాదానికి దారితీయ వచ్చును. అగ్గిపుల్ల పూర్తిగా ఆరిపోకముందే చాలమంది నిర్లక్ష్యముగా విసిరేస్తూ ఉంటారు. ఇలా విసిరిన అగ్గిపుల్ల-లక్షల ఆస్తిని, కొన్ని అంతస్తుల భవనాలను కాల్చి, బూడిద చెయ్యగలదు. ఇక స్త్రీలు వంటచేసే సమయములో తరచుగా కాళ్ళు, చేతులు, ఒళ్ళు కాల్చుకుంటుంటారు. ఇవి అంత పెద్ద ప్రమాదాలు కావు. కాని వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేసికోవాలి.

ముఖ్యముగా చేతులు కాలిన వెంటనే దగ్గఱనే ఉన్న ఉప్పును-కాలినచోట అద్దాలి- వ్రేళ్ళయితే ఉప్పుపాత్రలో ముంచి కొంతసేపు వుంచితే మరీ మంచిది. కాల్పులు చిన్నవైతే ఒళ్ళు ఎఱ్ఱబడినా, బొబ్బలు ఎక్కినా బర్నాల్ లేక కొబ్బరినూనె రాయటము లాంటివి చెయ్యాలి. ఇలా చేసేముందు చల్లని నీటితో తప్పకుండా కడగాలి.

ఇక విద్యుత్ పరికరాలని ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. ఒకే ఒక్క స్పార్క్ వలన కాంప్లెక్స్ లాంటివి కాలి భస్మమైపోతాయి. గ్యాస్‌స్టౌవ్ ప్రమాదాలు ఎంత భయంకర పరిణామాలు కలిగిస్తున్నవో తల్చుకుంటేనే గుండె బేజారైపోతుంది. కిరోసిన్ పంప్‌స్టౌలు కలిగించే ప్రమాదాలు ఏమీ తక్కువైనవి కావు. కిరోసిన్, పెట్రోల్, బాణసంచా లాంటివి ఎంతో సురక్షితమైనచోట ఉండాలి. ఇవి ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉంటే అంటుకొనే ప్రమాదము వుంది.

మస్కిటో కాయిల్స్ (దోమల నివారణకు ఉపయోగించే వత్తులు) వలన కూడ ప్రమాదము వచ్చి పడవచ్చు. వీటిని వాడటము వలన దోమల బాధ ఉండదు. మంచిదే! కాని, బట్టలు ఉన్నచోట పెట్టి, ఫ్యాన్ వేగముగా పెట్టేస్తే ఇక వేరే చెప్పాలా? ప్రమాదము సంభవించి తీరుతుంది. కొందరు బెడ్ ల్యాంప్‌లుగా కిరోసిన్ గుడ్డి దీపాలు వాడతారు. వీటిని సరైన స్థలాలలో పెట్టకపోతే ప్రమాదము.

విపరీతముగా ఎండలు కాసే రోజులలో, వడగాడ్పులు వీచే రోజు లలో ఎంతైనా జాగ్రత్త అవసరము. జాగ్రత్త పడకపోతే పూరిళ్ళు పేరుకు లేకుండా కాలి మసిగా మారుతాయి.

వంటచేసే సమయాలలో కాగుతున్న నూనెవలన, ఒక్కొక్కసారి మసలుతున్న నీళ్ళవలన, వేడిగా వున్న వంట పాత్రలవలన, నిప్పు కణికలవలన ఒళ్ళు కాలిపోవచ్చును. గాయాలు ఏర్పడవచ్చును. ఇట్లాంటి వాటి విషయములో వెయ్యికళ్ళతో జాగ్రత్త పడాలి. అశ్రద్ధ ఏ మాత్రము జరిగినా ఫలితాలు ఊహించనంత దారుణముగా, భయంకరముగా ఉంటాయి. కనుక అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా క్షణం-క్షణం జాగ్రత్త తీసికోవాలి. కాలము చాలక అగ్నిప్రమాదము సంభవిస్తే.... పరిస్థితి చేయిజారిపోకుండా చూచుకోవాలి. ఆస్తి నష్టము జరిగినా- మళ్ళీ ధనము సంపాదించుకోవచ్చును. నష్టాన్ని పూరించుకోవచ్చును. కాని ప్రాణనష్టము జరిగితే తిరిగి రాబట్టుకోలేము కదా! కనుక 'జాగ్రతో భయం నాస్తి ! 'ఎంత అప్రమత్తముగా వ్యవహరిస్తే అంత మంచిది. భయా నికి, బాధకు తావుండదు.

చెయ్యకూడని పనులు

ఒళ్ళు కొద్దిగానో, గొప్పగానో కాలినప్పుడు చాలమంది వెన్నపూస పూయటమో, పూతమందులు (లేపనాలు) రుద్దటమో చేస్తుంటారు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అట్లా చెయ్యకూడదు. ఏవేవి చేయకూడదో తెలుసు కుందాము :

1] వెన్నపూస, బేకింగ్ సోడా, పిండి లాంటివి కాలిన గాయాలకు రాయ కూడదు.

2] కాలిన వెనువెంటనే ఆయింట్ మెంట్స్‌గాని, లోషన్స్‌గాని, తైలాలు గాని వాడకూడదు.

3] కాలినందువలన ఏర్పడిన బొబ్బలను, పొక్కులను పొరపాటున కూడ ఛిదుమకూడదు,

4] అసలు గాయాలకు చేయి తగలనేరాదు.

5] కాలినగుడ్డ గాయము మీద కఱుచుకొని ఉంటే దాన్ని లాగకూడదు. అలా ఆ గుడ్డ లాగినప్పుడు గాయము ఇంకొంచెము పెద్దదవుతుంది.

కాలినప్పుడు చేయువలసిన పనులు

1] చల్లని నీళ్ళతో గాయాలను కడగాలి. కుళాయి క్రింద గాయము తగిలిన శరీర భాగాన్ని ఉంచాలి.

2] కాలిన శరీరముమీద బట్టలు కప్పవలసిన అవసరము కలిగితే ఆ బట్టలను చల్లని నీళ్ళలో తడిపి గాయము చుట్టూ కప్పాలి. ముక్కుపోయి కూడ గాయము మీద గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఉంగరాలు, గొలుసులు, గాజులు, అందెలు లాంటివి ఉంటే వాటిని తీసెయ్యాలి.

3] డ్రెస్సింగ్ [కట్టుకట్టటము) అవసరమౌతుంది. మెత్తగా- గాయానికి ఏ మాత్రము అతుక్కోకుండా ఉండే.... బాండేజ్ గుడ్డ ఉపయోగించాలి.

4] కట్టుకున్న బట్టలు అంటుకున్నప్పుడు గాబరాపడి పరుగులు పెట్ట కూడదు. వెంటనే రగ్గో, కంబళో కప్పేసికొని నేలమీద పొర్లాలి. ఇలా చేస్తే మంటలు ఆఱిపోవచ్చును.

5] ఎండవలన గాని, గాలివలన గాని, త్రాళ్ళవలన గాని, ఏవైనా రసాయనికాలవంటి వాటి వలన గాని గాయాలు అయినప్పుడు కూడ చల్లని నీళ్ళతో తప్పకుండా కడగాలి. ఇది బాగా గుర్తు ఉంచుకోవలసిన విషయము.

6] కంటి దగ్గర గాయము అయినప్పుడు ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసికొని తీరాలి. ఇంద్రియాలన్నిట్లో కన్ను ప్రధానమైనది కదా!

7] తప్పనిసరి అయితే అంబులెన్స్ సర్వీస్‌లు వాడుకోవాలి. డాక్టర్‌ను సంప్రదించి సలహా చికిత్సలు తీసికోవటము అన్ని సమయాలలో ముఖ్యము.

మంటలవలన ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అవసరమైన ప్రథమ చికిత్సచేసి; వైద్య సహాయము అందే లోపుగా అపాయకరమైన పరిస్థితి నుంచి అతిసులువుగా బయటపడవచ్చును. గాయాలు మరీ పెద్దవయి నప్పుడు తక్షణము డాక్టర్ దగ్గఱకు పరుగెత్తటము తప్పదుగాక తప్పదు.

అల్లోపతి చికిత్స : పై పూతకు ఫ్రెరామైసిన్ ఆయింట్‌మెంట్ రాయాలి. గాయాన్ని బట్టి లీడర్‌కిన్ కాప్సిల్‌గాని స్టెప్టొబియా మాత్రలు 8 గం॥లకు ఒకటి వాడాలి. నొప్పి ఉంటె నవాల్‌జిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : కేంతారిస్ లేక క్యాలెండులా ఆయింట్ మెంట్ రాయాలి. స్ట్రేటంమూర్ 30, కేంథారిస్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : దుర్వాది రసోత్తమాది తైలం లేక పిండి తైలం రాయాలి.

రక్తస్రావము జరిగితే చెయ్యవలసినది

ఏదైనా ప్రమాదము వలన రక్తము స్రవించవచ్చును. శరీర అవ యవాలు వేటి నుంచైనా రక్తము కారిపోవచ్చును. ఇట్లా రక్తముపోవుట వలన ప్రాణాపాయ పరిస్థితి కలుగుతుంది. కనుక ఈ స్రావాన్ని (బ్లీడింగ్ లేదా హెమోరేజ్) నిలుపు చెయ్యటము ఎంతైనా అవసరము. రక్తము బాగా పోతే.... అప్పుడు మనిషి లక్షణాలు ఎట్లా ఉంటాయో చూద్దాము.

1] ముఖము బాగా పాలిపోతుంది.

2] కాళ్ళుచేతులు నీటి కుండలా పూర్తిగా చల్లబడిపోతాయి.

3] నాడి వేగముగా కొట్టుకోవటము జరుగుతుంది. అసలు నాడి అందని స్థితి కూడ కలుగవచ్చును.

4] శ్వాస వేగము మామూలు కంటె పెఱుగ వచ్చును.

5] కళ్ళు తేలబడి పోవచ్చును.

6] స్పృహకోల్పోయి అచేతనముగా ఉండవచ్చును.

దెబ్బలు తగలటము వలన శరీర భాగాల నుంచి రక్తము పోవచ్చును. శరీరములో ఉన్న లివర్, స్ప్లీన్, కిడ్నీస్, గర్భకోశము

వంటివి బాగా దెబ్బతినటము వలన కూడ రక్తస్రావము జరుగుతుంది. ఎక్కువగా గర్భములు పోవటమువలన (అబార్షన్స్) అధికముగా శస్త్ర చికిత్సలు (ఆపరేషన్స్) జరగటము వలన కూడా రక్తస్రావము ఎదురు కావచ్చును. ఋతుక్రమాలు (బహిష్టులు) సహజమైనవైనా వీటి వలన తలవని తలంపుగా రక్తము క్షీణించే ప్రమాదము వుంది.

ఏ కారణము వలన రక్తము పోగొట్టుకున్న వారికైనా తక్షణము రక్తము అందించాలి. అలా చెయ్యకపోతే ప్రమాదము ముంచుకు వస్తుంది. పరిస్థితి చేతికి అందదు. ఈ రక్తము అందించటములో ఒక్కొక్కసారి పెద్ద చిక్కు ఏర్పడుతుంది. అవసరానికి తగిన 'గ్రూప్ బ్లడ్' (సరిపడే రక్తము) దొరకదు. అందించే రక్తము కచ్చితముగా సరిపోయేదిగా ఉండి తీరాలి. ఇందులో అణుమాత్రము పొరపాటు జరిగినా పరిస్థితి ఇబ్బందిగా తయారవుతుంది. రక్తస్రావము జరుగుతున్న మనిషిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళే ముందుగా చెయ్యవలసిన ప్రథమ చికిత్స గురించి ఆలోచిద్దాము.

రక్తస్రావము జరుగుతున్న మనిషి ఆత్మీయుడు కావచ్చును. మిత్రుడు కావచ్చును. ఇరుగు పొరుగు కావచ్చును. ఎవరైనప్పటికీ భయ పడకూడదు. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషిని ముందుగా రికవరీ పొజి షన్‌లో ఉంచాలి. అంటే.... ఎడమపిట్ట క్రింద ఎడమ చెయ్యి, తలక్రింద కుడిచెయ్యి ఉండేటట్లు చూడాలన్నమాట. తల పల్లపు భాగములో ఉండి, కాళ్ళూ, చేతులూ ఎత్తు భాగములో ఉండే విధముగా అమర్చాలి. ఇలా చేయుట వలన గుండెకు, మెదడుకు రక్తము బాగా అందుతుంది. గుండె, మెదడు అత్యంత ప్రధానమైన శరీర భాగాలు గనుక ముందుగా వీటికి రక్తము సరఫరా అయ్యేటట్లు చూడాలి. రక్తస్రావము అవుతున్న మనిషిని బల్లమీద గాని, స్ట్రెచర్ మీద గాని పడుకోబెట్టినప్పుడు కూడ ఇదే పద్ధతిని పాటించాలి. తల ఎప్పుడూ పల్లముగానూ(తక్కువ ఎత్తులో), కాళ్ళూ, చేతులూ ఎత్తులోనూ ఉండాలి. కంగారులో ఈ జాగ్రత్తను మరచి

పోకూడదు. ఈ పద్ధతిలో మనిషిని ఉంచాక వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. ప్రమాదకరమైన సమయాలలో ప్రతిక్షణము ఎంతో విలువైనదని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

సర్ఫేస్ బ్లీడింగ్

మనకు కనిపించే శరీరములోని ఏ భాగము నుంచైనా ప్రమాదము జరిగి రక్తము కారటాన్ని 'సర్ఫేస్ బ్లీడింగ్' అంటారు. వేలు తెగటమో, కాలికి దెబ్బ తగలటమో, పెదవులు చిట్లటమో, తలమీద గాయము అవటమో అనుకుందాము. ఇలాంటి చిన్న చిన్నవి అందరికీ అనుభవములో ఉన్నవే!

పెన్సిల్ చెక్కుతుండగా పిల్లలు వ్రేలు కోసుకోవచ్చును. కూరల తరిగేటప్పుడు స్త్రీలు గాయాలు చేసికోవచ్చును. గడ్డము గీచుకునేటప్పుడు పురుషులు గాట్లు పెట్టుకోవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు చెక్కుకు తెగిపోవచ్చును. ఆటలలో పిల్లలేమిటి, పెద్దవాళ్ళేమిటి అందరూ అనుకోకుండా దెబ్బలు తగిలించుకోవచ్చును. ఇవి సూక్ష్మమైనవిగానే కనిపిస్తాయి. కాని అవే మోతాదు పెరిగి జరిగితే ప్రమాదాలు రాకమానవు గాజు పెంకులు గ్రుచ్చుకోవటము జరిగితే ప్రమాదాలు తీవ్రస్థాయిలో ఉంటాయి. ఆటల సమయములో ఒక్కొకసారి ఎముకలు విఱిగిపోవచ్చును పంతాలు కూడ రాలిపోవటము జరుగవచ్చును. విపరీతముగా రక్తము కారవచ్చును. కొన్నిసార్లు శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరి కావచ్చును.

ఇట్లాంటప్పుడు గాయాలను సున్నితముగా దూదితో తుడవాలి. అందుబాటులో స్పిరిట్ ఉంటే స్టెరిలైజ్ చేసి; యాంటిసెప్టిక్ ఔషధము రాసి, నెమ్మదిగా బ్యాండేజ్ వెయ్యాలి. గాయము బాగా పెద్దదయితే వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళాల్సిందే. అవసరాన్ని బట్టి కుట్లు వెయ్యటము రక్తము ఎక్కించటము అన్నీ వైద్యులే చూచుకుంటారు.

అల్లోపతి చికిత్స : విటమిన్-K, విటమిన్-C టాబ్లెట్స్ లేక ఇంజెక్షన్ చేయాలి. గర్భ సంచి నుండి కలిగే రక్తస్రావమునకు స్టెప్టోవిటా టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : మిల్లి ఫోలియా మదర్‌టించర్ నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. ఫెర్రంఫాస్ 30, కాలేరియాఫ్లోర్ 30 వాడవచ్చును.

శరీరములో నుంచి రక్తము వస్తుంటే ...

ఒంటి మీది భాగాలకి గాయాలై రక్తము గనుక వస్తే.... ఏమి చెయ్యాలో చాల మంది చెప్పగలరు. కాని శరీరము లోపలి భాగాలు దెబ్బతిని రక్తము వెలుపలికివస్తే ఎలాంటి చికిత్స చెయ్యాలో తోచక చాలా మంది కంగారుపడిపోతారు. పొరపాటున నోట్లో నుంచి రక్తము పడితే ఏ కాన్సరో వచ్చేసిందని హడలిపోతారు. ఆ దిగులుతో మెల్లమెల్లగా క్షీణిస్తారు. నోట్లో నుంచి రక్తము రావటానికి ఎన్నో కారణాలున్నవి. దీనికి చాలా రకాల పరీక్షలు చేయవలసి ఉంటుంది.డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే.... అవసరమైన పరీక్షలు చేసి విషయాన్ని దృఢ పరుస్తాడు. అప్పుడు ఏ చికిత్స చెయ్యాలో డాక్టర్ సలహాయిస్తాడు. 'గోటితో పోయే దానికి గొడ్డలి ఉపయోగించినట్టు' కాస్త రక్తము కనిపించగానే ఏవేవో ఊహించుకొని బెంబేలు పడిపోవటము మంచిది కాదు. అలాగే ఇతరుల మాటలు విని భయపడిపోకూడదు. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళితే ఇంకా ఏమేమి చెప్తాడో నని ఊహించుకొని అవీ ఇవీ వాడటము అసలు పనికిరాదు.

చికిత్స : రక్తస్రావములకు ఇచ్చిన చికిత్సే చేయాలి.

ముక్కులో నుంచి రక్తము కారుట

ఎక్కువగా చిన్నపిల్లలకు ముక్కులలో నుంచి రక్తము వస్తుంది. పరుగెత్తు తూనో, ఆడుకొంటూనో క్రింద పడినప్పుడూ, ఎవరైనా గట్టిగా కొట్టినప్పుడూ పిల్లల ముక్కుపుటాలు అదురుతాయి. సున్నితముగా, లేతగా ఉన్న రక్తనాళాలు చిట్లి రక్తము కారటము జరుగుతుంది. కాని ఈ రక్తము ఎక్కువసేపు కారదు. అలాగని అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముక్కులోనుంచి రక్తము కారిన బిడ్డను వెంటనే నెమ్మదిగా కూర్చో బెట్టాలి. తలను కొంచెము పైకి ఎత్తిపట్టుకొని ముక్కు

శుభ్రముగా తుడవాలి. దూదితీసికొని బాగా కడగాలి. పిల్లలు రక్తము మింగే అవకాశము ఉంటుంది గనుక మింగకూడదని బిడ్డకు గట్టిగా చెప్పాలి. ఆ తరువాత కొంచెము సేపటికే దానంతట అదే రక్తముకారుట ఆగిపోవచ్చును. అయితే నొప్పిగా ఉన్నదని బిడ్డ చెప్పినా, ఎక్కువసార్లు ఇట్లా రక్తము కాఱుతున్నా డాక్టర్ సలహా పొందాలి. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడ కొందరికి ఈ విధముగా రక్తము కాఱవచ్చును. ఇట్లాంటప్పుడు బి.పి. (రక్తపోటు)ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. దీనికి తగిన మందు బిళ్ళలు వాడుకోవాలి. ఏమైనా డాక్టర్ సలహా ప్రకారమే ఇవన్నీ జరగాలి.

.. చికిత్స : రక్తస్రావమునకు ఇచ్చిన చికిత్సే చేయాలి.

దగ్గితే రక్తము పడుట

దగ్గేటప్పుడు రక్తము పడుతుంటే.... అశ్రద్ధ చెయ్యకూడదు. బహుశః అది ఊపిరితిత్తులలో ఏర్పడిన కాన్సర్‌వలన కావచ్చును. క్షయ వ్యాధివలన కూడ కావచ్చును. ఎందువలన ఆ విధముగా రక్తము వస్తున్నదో తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు చికిత్సను నిర్ణయించుకోవాలి. మరీ విపరీతముగా రక్తము కాఱుతుంటే నిమిషము కూడ ఆగకుండా 'అంబులెన్స్' ఉపయోగించుకోవటము తక్షణ కర్తవ్యము. డాక్టర్ సహాయము అన్ని వేళలలో అందుబాటులో ఉండేటట్టు చూచుకోవాలి. అలా రక్తము కాఱటానికి కాన్సర్ గాని, క్షయగాని కారణమనితేలినప్పుడు అన్నివిధాలైన జాగ్రత్తలూ తీసికోవటము ఎంతైనా అవసరము. దగ్గుతున్నప్పుడు పడే రక్తాన్ని వెంట-వెంటనే శుభ్రము చేస్తుండాలి. అట్లా చెయ్యకపోతే చిన్న పిల్లలు ఆటూ ఇటూ తిరుగుతుంటారు గనుక వాళ్ళకు క్షయ లాంటిది వెంటనే సోకవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : హెమామెల్లిస్ మదర్‌టించర్ నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. ఫెర్రంఫాస్ 30, ఫాస్ఫరస్ 200 కొన్ని డోస్‌లు వాడాలి.

శరీరము లోపలి భాగాలకు దెబ్బ తగిలితే ...?

కడుపులో పుండు (వ్రణం) అయితే- అంటే.... అల్సర్ గనక వస్తే రక్తము స్రవించవచ్చును. ఈ రక్తము వాంతి రూపములో బయట పడుతుంది. గర్భకోశములో దెబ్బ తగిలినా, గర్భస్రావము (అబార్షన్) అయినా రక్తము ఎక్కువగా పోతుంది. ఇతర రకాలైన వ్యాధులు అంటుకున్నా, ఋతుక్రమాలలో దోషాలున్నా రక్తము విపరీతముగా పోవచ్చును. ఒక్కొక్కసారి లివర్, కిడ్నీస్, ప్లీహగ్రంథి లాంటివి సైతం దెబ్బతినవచ్చును. లివర్ ఛిద్రమై (చిల్లులు పడి) పోయినప్పుడు రక్తము వాంతి కావచ్చును. మూత్రపిండాలు బాగా దెబ్బతినటము వలన కూడ రక్తము స్రవించే అవకాశము ఉంది. కత్తిపోట్లు తగిలినా, గుఱ్ఱపు డెక్కల తాకిడిచేత నలిగిపోయినా, తుపాకీ కాల్పులకు గురి అయినా, మోటారు లాంటి ఏవైనా వాహనాల క్రింద- ప్రమాదవశాత్తు పడిపోయినా రక్తము బాగా పోతుంది. బయటి అవయవాలకంటె లోపల గల శరీర అవయవాలు దెబ్బతింటే ఎంతో ప్రమాదమవుతుంది. ఒక చెయ్యిగాని, కాలుగాని పోతే బ్రతకవచ్చును. ప్రాణానికి ముప్పు ఉండదు. లివర్‌లాంటి భాగముపోతే బ్రతకటమే దుర్లభము. రక్తవిరేచనాలు అయినప్పుడు పోయే రక్తము కూడ ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో రక్తము అధికముగా పోకుండా చూచుకోవటము చాలా ముఖ్యము. ఈ జాగ్రత్త ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందుకు చేతనైన ప్రయత్నాలన్నీ వెంట-వెంటనే చెయ్యాలి. క్షణము కూడ వృథా చెయ్యకుండ అంబులెన్స్ సర్వీస్ ఉపయోగించుకొని ఆసుపత్రికి చేరాలి. తక్షణము ఎమర్జన్సీ రూమ్‌తో చేరాలి. అంతటితో సరిపోదు. వెంటనే చికిత్స కూడ జరిగేటట్టు చూచుకోవాలి.

ఒకే ఒక్క విషయము బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఏవైనా ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు మీనమేషాలు లెక్కించకూడదు. సమయము వృథా చెయ్యకూడదు. అంటే ఏ మాత్రము ఆలస్యము చెయ్యకూడదు. తక్షణ

చర్య తీసుకోవాలి. ఇది ఎవరికి వాళ్ళు తెలుసుకోవటము ఎంత అవసరమో, అందరికీ తెలియజెయ్యటము గూడ అంతకంటే అవసరము.

ప్రమాదము జరిగినప్పుడు నిబ్బరము అవసరము

ప్రమాదము జరిగిందంటే చాలు- చాలమంది తెగ కంగారు పడి పోతారు. ఏమి చెయ్యాలో అర్థంకాక, తికమకపడి, అటూ ఇటూ తిరిగే స్తుంటారు, వాళ్ళు గజిబిజి అయిపోవడము మాట అటుంచి- ఏదైనా సహాయము చెయ్యాలనుకునే వాళ్ళను కూడ నిరుత్సాహపఱుస్తారు. అందరూ అలా చూస్తుండి పోతే ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి మరింత అపాయస్థితికి చేరుకొనే అవకాశము ఉంది. కనుక ప్రమాదములో చిక్కుకు పోయిన వ్యక్తికి సాయపడాలనుకునేవారు ఎంతో నిబ్బరముగా ఉండాలి. హడలిపోయి, నిరుత్సాహ పఱచే వాళ్ళ మాటలు పట్టించుకో కూడదు. ఎవ్వరినీ లెక్క చెయ్యకుండా చేయగలిగిన సాయము వెంటనే చెయ్యాలి. ఈ తెగువ ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి మేలు చేస్తుంది.

ప్రమాదాలు ఈ రోజులలో చాల సహజమై పోయినవి. ప్రమాదము ఎవరికి జరిగినా- ఒకవేళ ఆప్త వర్గములో వారికి జరిగినా- ఉన్న మతి పోగొట్టుకొని కంగారు పడకూడదు. తాపీగా, తొణకకుండా ప్రమాదము జరిగిన స్థలానికి వెళ్ళాలి. అంతేగానీ భయపడిపోవటము, వణకటము, భోరు భోరున ఏడుస్తూ పరుగులు పెట్టటము పనికిరాదు. ఈ గందర గోళమంతా ప్రమాదము జరిగిన వ్యక్తి కంటపడిదనుకోండి. తన పని అయిపోతుందేమోనని అనుకొని మానసిక ఆందోళనకు మరింతగా గురి కావచ్చును. దీని వలన ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి లేనిపోని ఇబ్బం దులు వచ్చే అవకాశము ఉంది. కనుక కంగారు పడకూడదు. లోపల ఆందోళన ఉన్నా పైకి నిబ్బరముగా వ్యవహరించాలి. 'నీకేం ఫరవాలేదు. ధైర్యముగా ఉండు!' అని ప్రమాదానికి గురైన మనిషికి ధైర్యము చెప్పాలి.

ప్రమాద స్థలానికి వెళ్ళేటప్పుడు మర్చిపోకుండా 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్' తీసుకువెళ్ళాలి. దీనివలన ఊహించని మహోపకారము జరుగు

తుంది. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషి పరిస్థితికి తగిన విధముగా చర్య తీసికోవచ్చును. దరిదాపుల ఉన్న వారి నుంచి ఏమి జరిగిందో వెంటనే తెలుసుకోవాలి. ఈ తెలుసుకోవటానికి ఎక్కువ సమయము తీసికో కూడదు. అవసరమనుకున్న ప్రథమ చికిత్స చేసెయ్యాలి. ఆ తరువాత జరూరుగా డాక్టర్ వద్దకు తీసుకువెళ్ళాలి. డాక్టర్ దూరముగా కాకుండా అదృష్టవశాత్తు దగ్గరలో ఉంటే ప్రథమ చికిత్సపేరుతో 'టైమ్'వృథా చేయ కుండా క్షణాలలో ప్రమాదము పాలైన మనిషిని డాక్టర్ దగ్గరకి చేర్చాలి. అవసరము అనుకుంటే పోలీస్ సహాయము తీసికోవాలి. ఫైర్ ఆఫీసర్స్ (అగ్నిమాపక దళము అధికారుల) సహాయము కూడ తీసికోవాలి.

ఏమి చేసినా, ఎవరు చేసినా ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడటము కంటె మించిన మంచి పని ఉండదని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

ప్రధానమైన గమనికలు :

ప్రమాదములో ఉన్న మనిషికి రక్తము పోతున్నదేమో గమనిం చాలి. ముందుగా రక్తాన్ని ఆపాలి. శ్వాస పరీక్ష జరపాలి. ఒకవేళ కళ్ళు తేలవేయటము జరిగిందేమో చూడాలి. నాడి చూడాలి. కాళ్ళూ, చేతులూ కొట్టుకుంటున్నాడేమో గమనించాలి. నోటి నుంచి చొంగ ఏమైనా వస్తున్న దేమో చూడాలి. ఈ విషయాలు తెలుసుకున్నందు వలన ఆ లక్షణాలు మూర్ఛవలనా, పాము కాటు వలనా, ఎక్కువగా త్రాగి పడిపోవటము వలనా, నీరసము వలన నిలద్రొక్కుకోలేక ఉన్న పళముగా పడిపోవటమా అనేవి తెలుస్తాయి. వీటికి డాక్టర్ కానివాళ్ళు కూడ చికిత్స చేయవచ్చును. ప్రథమ చికిత్స తెలిసినవాళ్ళు గాని, మరెవరైనా గాని తగిన సాయము చేయవచ్చును.

వేళ్ళు కొఱుక్కుంటుంటే ఆ మనిషి నాలుక తెగిపోయే ప్రమాదము ఎప్పుడూ ఉంటుంది కదా! అలాంటప్పుడు ఆ మనిషి దంతాల మధ్య-హ్యాండ్‌కర్చిఫ్ (జేబురుమాలు) పెట్టవచ్చును. ఐతే, ఈ జేబుగుడ్డ అతడి గొంతులోనికి పోకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ముక్కులోనికి చొంగ

పోకుండా చూడాలి. మూర్ఛ అయితే ఉల్లిపాయ ముక్కలు వాసన చూపిస్తుంటారు. కాని, దీని వలన ఎలాంటి ప్రయోజనము జరుగదు. ముఖము మీద ప్రతి దానికి నీళ్ళు చల్లకూడదు. ఇవి ప్రథమ చికిత్స అని కొందరు భ్రమపడతారు కాని ఇవి సరైన పనులు కావు.

ఆలస్యము పనికిరాదు

'ఆలస్యం అమృత విషం' అన్నారు కదా పెద్దలు! ఆలస్యమువలన అమృతము కూడ విషముగా మారిపోవచ్చునన్నమాట! ఒక ప్రమాదములో ఉన్న వ్యక్తి విషయములో ఆలస్యము జరుగనే కూడదు. అప్పుడు ప్రతిక్షణము ఎంతో విలువయింది. కాస్త ఆలస్యము జరిగినా డాక్టర్ 'లాభము లేదు' అనవచ్చును.

ప్రథమ చికిత్స పేరుతో కూడ ఆలస్యము జరుగరాదు. ప్రమాదములో ఉన్న మనిషిని ఆదుకోవటము కోసమే ప్రథమ చికిత్సకాని, పరిస్థితిని చేయిదాటేలా చెయ్యటము కోసము కాదు కదా! ప్రాణము నిలపటానికి సహాయపడినప్పుడే ప్రథమ చికిత్స లక్ష్యము సఫలమవుతుందనే సత్యము అందరూ గమనించాలి.

గుండె ఆగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స

ఎవరైనా ఆకస్మాత్తుగా స్పృహ తప్పి పడిపోయినప్పుడు మనము వెంటనే డాక్టర్‌ను పిలిపిస్తాము. ఈ పడిపోయిన వాళ్ళు స్నేహితులో, బంధువులో, పరిచయస్తులో,ఇరుగుపొరుగు వారో,లేక మన కుటుంబములో వాళ్ళో కావచ్చును. అప్పుడు డాక్టర్ వచ్చి పరీక్ష చేస్తాడు. గుండె చలనము (హృదయ స్పందన) ఆగిపోవటము వలన ఆ పడిపోయిన వ్యక్తి అప్పటికే ప్రాణాలు వదలినట్లు డాక్టర్ చెప్తాడు. ఇది కొత్త విషయమేమీ కాదు. సాధారణముగా జరుగుతున్నవే. శరీరము అంతటికీ రక్తాన్ని అందించే గుండె ఈ క్రింది సందర్భాలలో హఠాత్తుగా ఆగిపోవటము జరుగుతుంది.

1] తీవ్రమైన గుండెపోటులోను, కొన్ని గుండె జబ్బులలోను, 2] శ్వాస మార్గములో నాణెము లాంటి గుండ్రని వస్తువులు అడ్డము పడి నప్పుడు, 3] కరెంట్ షాక్ తగిలినప్పుడు, 4] నీళ్ళలో మునిగి పోయినప్పుడు, 5] చెదురుగా శస్త్ర చికిత్స జరిగిన సందర్భాలలోను, 6] ప్రమాదాలలో తీవ్రముగా రక్తము పోయినప్పుడు....ఇంకా మరికొన్ని వ్యాధుల వలన జరుగుతుంది. విపరీతముగా గుండెపోటుకు గురైన మనిషి కొన్ని పరిస్థితులలో నొప్పిగా ఉన్నదని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళే వ్యవధికూడ లేకుండ ఉన్నట్టుండి కూలిపోవచ్చును.... గడియారములో ముల్లు ఆగిపోయిన విధముగా గుండె హఠాత్తుగా ఆగిపోవుటచేత మెదడుకు రక్తప్రసారము ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత రోగి ఒక్క నిమి షములోనే స్పృహ పూర్తిగా కోల్పోయి అపస్మారకస్థితిలోకి వెళ్ళిపోతాడు.

గుండె ఆగిపోయిన మూడు నిమిషాలలో అత్యవసర ప్రథమ చికిత్స అనేది జరగాలి. మూడు నిమిషాలు దాటి నాలుగైదు నిమిషాలు గడిచిన వనుకోండి. అప్పుడు శాశ్వతముగా మెదడు దెబ్బతినవచ్చును. వ్యక్తి చనిపోవటము కూడ జరగవచ్చును; మూడు నిమిషాలలో డాక్టర్‌ను పిలవటము, ఆయన రావటము జరిగే పనికాదు కదా! అందువలన తక్షణము ప్రథమ చికిత్స చెయ్యటానికి చెంతనున్న ప్రతి ఒక్కరూ సిద్ధ ముగా ఉండాలి. ఇట్లా చేసే ప్రథమ చికిత్సను గుండెను, ఊపిరితిత్తులను పునర్జీవింప చెయ్యటము (కార్డియో పల్మోనరీ, రెసూసిటేషన్-సి.పి.ఆర్) అంటారు.

ఇది చెయ్యటానికి వైద్యరంగముతో సంబంధము ఉన్న కాంపౌండర్స్, నర్స్‌లు, హెల్త్‌వర్కర్స్ లాంటివారే ఉండనక్కరలేదు. వైద్య విధానముతో పరిచయము లేని సాధారణ వ్యక్తులు ఎవరైనా ఈ ప్రథమ చికిత్స చేయవచ్చు. అందువలన ప్రతివారు ఈ ప్రథమ చికిత్స పద్ధతిని నేర్చుకొని ఉంటే ప్రాణాన్ని తప్పకుండా కాపాడే అవకాశము ఉంది. ఇలాంటి ప్రథమ చికిత్స వలన పునర్జీవించి చాలా కాలము బ్రతికిన జాతకులు ఉన్నారు.

స్పృహ తప్పిన ప్రతివ్యక్తి గుండె ఆగటము వలననే కాక, రక్త పోటు బాగా తగ్గిపోవటము చేత, ఇంకేమైనా ఇతర కారణాల వలన కళ్ళు తిరిగి పడిపోవచ్చును. అట్లాంటి మనిషిని పరీక్షచేస్తే శ్వాసగాని, నాడిగాని చక్కగానే ఉంటాయి. గుండె ఆగిన మనిషిని పరీక్షిస్తే దవడ క్రిందగాని, మణికట్టు దగ్గరగాని రక్తనాళాల నాడి తగలదు. గుండె ఆగిపోయిన మనిషి మొదటి నిమిషములో ఎగశ్వాసతో గుటకపెడతాడు. మరి కొంచెము సేపటికే శ్వాస నిలిచిపోతుంది. 'ఫిట్స్' రావచ్చును. ముఖము లో బాగా మార్పు వచ్చేస్తుంది. కంటిపాపలు వెడల్పుగా అవుతాయి. లక్షణాలను బట్టి గుండె ఆగినదని నిశ్చయానికి వచ్చి ప్రథమ చికిత్స ప్రారంభించాలి. శ్వాస మార్గానికి అడ్డము రాకుండా గొంతులో ఉన్న అన్నపు మెతుకుల్నిగాని, కట్టుడు పళ్ళలాంటి వాటిని గాని ప్రథమ చికిత్స చేసే వ్యక్తి చూపుడు వ్రేలితో గొంతులో నుంచి బయటకు తియ్యాలి. రోగిని భూమిమీదగాని, బెంచ్‌మీద గాని పడుకోబెట్టాలి. రోగి కాళ్ళ క్రింద 2, 3 దిళ్ళు పెట్టి; అతడి తలను కొంచెము వెనుకకు వంచాలి.

తరువాత ఛాతీ ఎడమ ప్రక్కన గుండె ఉండే చోటగాని, ఛాతి మధ్య ప్రదేశములోగాని పిడికిలిని బిగించి గట్టిగా ఒక గ్రుద్దు గుద్దాలి. ఇలా గుద్దినపుడు ఒక్కొక్కసారి గుండెలో చలనము ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు నాడి అందినదనుకోండి! మన ప్రయోగము, కృషి ఫలించినట్లే. అలా గుండెకు చలనము రాకపోతే 'గుండె మర్దన' (కార్డియాక్ మసాజ్) ప్రారంభించాలి. వెంటనే రోగి ప్రక్కనే నిలబడి ఛాతీకి మధ్య, కొద్దిగా క్రింది భాగములో ఎడమ చేతిని ఉంచి, ఆ చేతి మీద కుడిచెయ్యి ఉంచాలి. కుడిచేతితో మన ఎడమ చేతిని గట్టిగా బిగించి ఉంచాలి. మన రెండు మోచేతులను వంచకుండా నిటారుగా ఉంచాలి. రెండు చేతులతో ఛాతీమీద ఒక పద్ధతి ప్రకారము నిమిషానికి 60 నుంచి 80 సార్లు నొక్కుతూ ఉండాలి. ఛాతీ మీద కొంచెము బలముగానే నొక్కు తుండాలి. తిరిగి గుండెకు మామూలు చలనము కలిగే దాకా- అనగా

, పాపలు చిన్నవి అవటము లాంటి చిహ్నాలు కలిగే
న చేస్తూనే ఉండాలి.

ఈ విధముగా గుండె మర్దన చేస్తుండగా పురొకరు- అనగా
చేసే వ్యక్తి కృత్రిమ శ్వాసను కల్పించాలి. సహాయకుడు
నవేలు, చూపుడు వేళ్ళతో రోగి ముక్కును మూసి
గే అతడు తన నోటితో గాలి బాగా లోపలికి పీల్చి; తన
నోటికి ఆనించి; రోగి నోట్లోకి గాలిని ఊదాలి. ఇట్లా
ోగి ఛాతీ ఉబ్బుతుంది. గాలి బయటకు రావటము జరుగు
ల సహాయకుడు రోగికి శ్వాస అందించే పనిని (మౌత్ టు
ిన్) చేస్తూ ఉండాలి. ఇలాంటి శ్వాసక్రియను నిమిషానికి
పర్యాయాలు చెయ్యాలి. శ్వాసక్రియను చేస్తున్నప్పటికి
మాత్రము ఆపివెయ్యకూడదు. దాదాపుగా 12 సార్లు
నేసాక రెండుసార్లు శ్వాస అందించే ప్రక్రియ చెయ్యాలి.

గుండె కొట్టుకొని, నాడి అంది మామూలు శ్వాస పునరుద్ధ
ప్రథమ చికిత్స జరుపుతూనే ఉండాలి. డాక్టర్ వచ్చే వఱకు
ద్ద ఆసుపత్రిలో 'ఇంటెన్సివ్ కొరోనరీ కేర్' విభాగములో
గాని లేక స్పెషలిస్ట్ దగ్గర చేర్చేంత వఱకు గాని ప్రథమ
ండా చేస్తూ ఉండవలసిందే. ఇది సుమారు పది నిమిషాల
ించాలి. 'ఇంటెన్సివ్ కొరోనరీ కేర్' విభాగములో రోగిని
అక్కడ డాక్టర్స్ ప్రత్యేక పరికరాలతోను (డిఫ్రిబిలేటర్
లైన ఔషధాలతోను వైద్యము చేస్తారు.

ు చికిత్సను ఏ సాధారణ వ్యక్తి అయినా చెయ్యవచ్చును.
ఈ చికిత్సను నేర్చుకొని ఉంటే ఎవ్వరికైనా, ఎప్పుడైనా
ముంచుకు వస్తే వారి ప్రాణాన్ని నిలపవచ్చును. ఒక రక
లంటే ఊపిరి పోయవచ్చును. ఐతే వ్యక్తి స్పృహ తప్పిన
లోపలే ఈ ప్రథమ చికిత్స జరిగి తీరాలి. 4, 5 నిమిషాలు
త్స మొదలు పెడితే ఫలితం బండి సున్న అవుతుంది. రోగి
మించి చెయ్యిదాటి పోతుంది.

పాటి మనిషి విలువైన ప్రాణాలను, మానవుడు తిరిగి తీసుకురాలేని ప్రాణాలను సి.పి.ఆర్. ప్రథమచికిత్స కాపాడుతుంది. కనుక అందరూ దీన్ని నేర్చుకొని ఉండటము అత్యవసరము.

అల్లోపతి చికిత్స : గ్లూకోసెలైన్ యివ్వాలి. వేడి తగ్గితే క్లోరమస్ యివ్వాలి. ఆయాసముగా ఉంటే పెరిఫిన్ ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి. విటమిన్ ఇంజెక్షన్ యివ్వాలి.

హోమియో చికిత్స : డిజిటానిస్ 30, కేక్టస్ 30, మెగ్నీషియా ఫాస్ 30, కాలీఫాస్ 30 ఈ మందులు వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : మృత్యుంజయరసము, సుదర్శన చూర్ణము పింప తైలము ఛాతికి రుద్దాలి.

జ్వరము

ఎవరికైనా ఒళ్ళు వెచ్చగా ఉంటే జ్వరము వచ్చినదంటాము జ్వరము అనేది చాల మందికి వస్తుంటుంది. కాని జ్వరము ఒక జబ్బు కాదు. శరీరములో దాగివున్న జబ్బు లక్షణము జ్వరము రూపములో బయటపడుతుంది.

జ్వరము వచ్చిన వాళ్ళ వంటిమీద ఏలాంటి బట్టలు కప్పకూడదు. చిన్న పిల్లలైతే జ్వరము తగ్గేంత వరకు వాళ్ళ వంటిమీద నూలుపోగు లేకుండా దిసమొలతో ఉంచాలి. జ్వరము ఉన్నప్పుడు పిల్లల వంటిని కప్పటము చాలా ప్రమాదము.

జ్వరము త్వరగా తగ్గకపోతే దాన్ని ప్రమాద సూచనగా గమనించాలి. తీవ్రమైన జ్వరాల వలన ఒక్కొక్కసారి 'ఫిట్స్' వస్తాయి. మెదడు దెబ్బతిని బుద్ధిమాంద్యము, పక్షవాతము, మూర్ఛలు లాంటివి రావచ్చును చిన్న పిల్లల విషయములో తీవ్ర జ్వరాలు చాలా ప్రమాదము.

1] జ్వరము ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే తగ్గేటట్టు చూడాలి.
2] రోగి వంటిమీద బట్టలన్నీ తీసెయ్యాలి.
3] విసన కర్రతో బాగా విసరాలి,

4] 'ఛాతీ'ని బట్టతో కప్పివెయ్యాలి. చన్నీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డల్ని నుదుటి మీద, చేతుల మీద, కాళ్ళ మీద కప్పి ఆ గుడ్డలు ఆఱిపోయినప్పుడల్లా మళ్ళీ మళ్ళీ నీళ్ళతో తడుపుతుండాలి. అలాగని పొరపాటున కూడ ఐస్ నీళ్ళతో గుడ్డలు ముంచి కప్పకూడదు. అట్లాచేస్తే చలి వచ్చి జ్వరము ఇంకా పెరుగుతుంది. కనుక మామూలు నీళ్ళలో గుడ్డలు ముంచి జ్వరము తగ్గే వఱకు కప్పుతుండాలి.

5] జ్వరము వలన రోగి చాలా శక్తిని కోల్పోతాడు. నీరస పడిపోతాడు. అందుచేత పంచదార గాని, బెల్లముగాని చల్లటి నీళ్ళలోకలిపి తఱచుగా రోగికి యిస్తుండాలి. దీనివలన రోగికి బలము చేకుఱుతుంది.

6] తీవ్రమైన జ్వరము తొందరగా తగ్గకపోయినా, ఫిట్స్ వచ్చినా శరీరాన్ని నీటితో తడుపుతూ వెంటనే డాక్టర్ దగ్గఱకు తీసుకెళ్ళి వైద్యము చేయించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : జ్వరములో చాలా రకాలు ఉంటాయి. రెస్టిక్లిన్ 500 కాని, సెప్ట్రాన్ కాని వాడాలి. జ్వర తీవ్రతను బట్టి క్రోసిన్, నవాల్జిన్ గాని వాడాలి. చలిజ్వరము అయితే క్వినైన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : ఫెర్రంఫాస్ 30, బెల్లడోన 30 జ్వర తీవ్రతను బట్టి వాడాలి. చలిజ్వరము అయితే ఆర్సనికం ఆల్బ 30, నేట్రంమూర్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : శీతాంశురసం, ఆనందభైరవి గాని వాడాలి. చలిజ్వరమునకు మహాశీతాంశురసము, మహాసుదర్శనచూర్ణముగాని వాడాలి.

షాక్

శరీరములో రక్తపోటు ప్రమాదకరముగా తగ్గిపోయినప్పుడు ప్రాణాపాయము జరిగేటంత "షాక్" వస్తుంది. ఎక్కువ నొప్పిచేతగాని, ఒళ్ళు బాగా కాలినప్పుడుగాని, ఎక్కువగా రక్తము పోయినప్పుడుగాని, ప్రమాదకరమైనజబ్బులు వచ్చినప్పుడుగాని, ఒంట్లో నుంచి నీరు ఎక్కువగా బయటకు పోయినప్పుడుగాని 'షాక్' వస్తుంది.

'షాక్' లక్షణాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాము.

1] స్పృహ తప్పిపోవటము, నిలబడలేక నీరసం వచ్చి పడిపోవటము.

2] వాంతి వచ్చినట్లుగా ఉండటము.

3] ఒళ్ళంతా చల్లబడిపోవటము.

4] వాతావరణము చల్లగా ఉన్నా శరీరము అంతా చెమటలు పట్టటము.

5] విపరీతముగా దాహము అవటము.

6] తీవ్రమైన అలసట, అయోమయ స్థితి, నాడి బలహీనముగా, వేగముగా కొట్టుకోవటము.

'షాక్' వస్తుందన్న అనుమానము రావటముతోటే రోగిని పడుకో బెట్టాలి. కాళ్ళవైపు ఎత్తుగా ఉండేటట్టు చూడాలి.

ఒకవేళ 'షాక్' తలకు ఏదైనా దెబ్బ తగిలినందువలన అయిం దనుకోండి. అప్పుడు కాళ్ళకు ఎత్తు పెట్టగూడదు. తలగడకు వీపు ఆనేటట్టుగా ఏటవాలుగా కూర్చోబెట్టాలి.

రోగికి చలిగా ఉంటే గొంగళి కప్పాలి.

రోగి తెలివిలో ఉంటే గోరువెచ్చటి నీళ్ళు త్రాగించాలి.

దెబ్బతగిలినందువలన వచ్చిన 'షాక్' అయితే త్రాగటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. అలాంటి వ్యక్తికి ఆపరేషన్ అవసరము కావచ్చును. కనుక వెంటనే అతడికి వైద్య సహాయము అందించాలి.

ముఖ్యముగా రోగి ధైర్యము కోల్పోకుండా చూడాలి. రోగిని ప్రశాంతముగా పడుకోమని చెప్పాలి. జబ్బు త్వరగా తగ్గిపోతుందని అతడికి ధైర్యము చెప్పాలి. ఓదార్పుగా మాటలు చెప్పాలి.

రోగి స్పృహ తప్పి ఉంటాడనుకోండి. అప్పుడు రోగి తల క్రిందకు, వెనక్కు, ఒక ప్రక్కకు ఉండేలా శరీరాన్ని ప్రక్కకు త్రిప్పి పడుకోబెట్టాలి. శ్వాస సరిగా ఆడక అతడు ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నట్టు అనిపిస్తే.... రోగి నాలుకను నేర్పుగా వ్రేళ్ళతో బయటకు లాగాలి.

ఒకవేళ రోగి వాంతి చేసుకుంటే అతని నోటిని వెంటనే శుభ్రము చెయ్యాలి. తల క్రిందికి, ఒక ప్రక్కకు తిరిగి ఉండేలా చేయాలి. అలా

ఉంచితే వాంతి శ్వాసకోశములోనికి పోకుండా ఉంటుంది. రోగికి దాహ స్పృహ వచ్చే వఱకు త్రాగటానికి ఏమీ ఇవ్వకూడదు. వైద్య సహాయము వెంటనే అందేలా చూడాలి.

అల్లోపతి చికిత్స: ఇస్కాజైన్ కాని లేదా ప్రెగ్నిడాక్సిన్ గాని ఏదో ఒకటి వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : ఇపికాక్. 30, నక్స్వామికా 30 గాని పల్సటిల్లా 30 గాని వాడవచ్చును. కాలీఫాస్ 30 తప్పక వాడాలి.

కంపములు

అపస్మారము ఏ వయస్సు వాళ్ళకైనా వచ్చే అవకాశము ఉంది. కాని; పిల్లలకు ఇది ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. దీనినే 'చిన్నబిడ్డ నొప్పి' అంటుంటారు. ఈ జబ్బు వచ్చేముందు ఎలాంటి సూచనలు కనిపించవు. ఉన్నట్టుండి వచ్చేస్తుంది. దీని ప్రభావము రెండు, మూడు నిమిషాల కన్న ఎక్కువ ఉండదు.

హఠాత్తుగా వచ్చే ఈ వాత వ్యాధి లక్షణములో, పెద్దగా కేకవేసి-మూర్ఛపోయి, ఒళ్ళు తెలియకుండా పడివుంటారు. ఒక్కొక్కప్పుడు కాళ్ళు, చేతులు, తల, శరీరము విపరీతముగా గుంజుకోవటము కూడ ఉంటుంది. చేతులు గట్టిగా లోపలికి ముడుచుకోవటము, తల ఒక ప్రక్కకు తిరగటము, నాలుక కొఱుక్కోవటము, ముఖము కమిలిపోవటము, నోటి వెంట నురుగు, నురుగుతోపాటు రక్తము రావటము, కనుపాపలు చిన్నవవ టము ఈ రోగముయొక్క ప్రధాన లక్షణాలు. సాధారణముగా వాతము యొక్క తీవ్రత తగ్గటముతోనే రోగి నిద్రపోతాడు.

వ్యాధి సోకగానే నాలుకను కొఱకకుండా రోగి పళ్ళ మధ్య మెత్తటి వస్తువు ఏదైనా ఉంచాలి. దుస్తులు బిగువుగా ఉంటే వాటిని వదులు చెయ్యాలి. ఒక దిండునుగాని లేక గుడ్డల మడతను గాని తలక్రింద ఎత్తుగా పెట్టి పడుకోబెట్టాలి. రోగి కాళ్ళు, చేతులు పట్టుకోకూడదు.

ప్రక్కమీద నుంచి క్రింద పడకుండా చాలా జాగ్రత్తగా చూస్తుండాలి. వ్యాధి తీవ్రత తగ్గిన తరువాత రోగికి బాగా విశ్రాంతినిచ్చి, నిద్రపోనివ్వాలి. ఉద్రేకము కలిగించే ఏ పదార్థాలు ఇవ్వకూడదు. అవసరము అనుకుంటే అదే సమయములోగాని, తరువాతగాని డాక్టర్ సలహాలు పొందటము మంచిది.

ఒకవేళ అపస్మారముగా ఉన్న వ్యక్తికి బాగా దెబ్బ తగిలి ఉంటే స్పృహలోకి వచ్చేదాకా అతన్ని కదపకూడదు. అతని మెడో, నడుమో విఱిగి ఉంటే కదపడము వలన ఇంకా ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. గాయాలేమైనా ఉన్నాయేమో చూచి, సాధ్యమైనంత తక్కువగా రోగిని కదపాలి. రోగి మెడను గాని, నడుమునుగాని వంచకూడదు.

అపస్మార స్థితితో ఉన్న వ్యక్తి అట్లా ఎందుకు పడిపోయాడో తెలియకపోతే అతను బాగా ఊపిరి పీలుస్తున్నాడో లేదో చూడాలి. అతను ఊపిరి సరిగా పీల్చకపోతే తల వెనక్కి పెట్టి; క్రింది దవడను నొక్కి నాలుకను బయటికి లాగాలి. ఏదైనా గొంతులో ఉంటే తీసెయ్యాలి. నోటిమీద నోరుంచి గాలిని ఊదాలి.

తెలివి లేకుండా పడి ఉన్న వ్యక్తికి నోటి ద్వారా ఏమీ ఇవ్వకూడదు.

అల్లోపతి చికిత్స : కాంపోజ్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. పూర్తిగా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. తరువాత నిపుణత గల వైద్యుని సంప్రదించాలి. స్మెల్లింగ్‌సాల్ట్ వాసన చూపించాలి.

హోమియో చికిత్స : సిక్యూటవిరోసా 30, టించర్ 2, 8 బొట్లు నాలుకపై వేయాలి. లేదా బెల్లడోనా 30 పై విధముగా వాడాలి. దీనితో మెగ్నీషియాఫాస్ 30, కాలీఫాస్ 30 టించర్స్ స్పృహలేని కాలములో వాడాలి. తరువాత రోజుకి 3 పూటలు వాడినచాలు.

ఆయుర్వేదము : వాతరాక్షం వాడాలి. స్మెల్లింగ్‌సాల్ట్ వాసన చూపాలి.

సూతికా వాతము :

ఇది స్త్రీలకు సంభవించే ప్రమాదము. శరీరము దుర్బలముగా ఉన్న ఆడవాళ్ళు- నరాలు బలహీనముగా ఉన్నప్పుడు బిడ్డను ప్రసవిస్తే బాగా బలహీనపడిపోతారు. అప్పుడు ఈ వాత వ్యాధి కలుగవచ్చును. ఉద్రేకము, దుఃఖము, అమిత సంతోషము కూడ ఈ వ్యాధికి కారణా లౌతాయి. కొన్ని సమయాలలో అసలు ఏ కారణము లేకుండా కూడ ఈ వ్యాధి సంభవిస్తూ ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధి సోకిన వాళ్ళ చర్యలుగాని, లక్షణాలు గాని విపరీతముగా, అస్థిమితముగా ఉంటాయి.ముఖ్యముగా కారణములేకుండా ఉద్రేక పడిపోవ టము జరుగుతుంది. కేకలు వేయటము, పకపక నవ్వటము,వెక్కి-వెక్కి ఏడ్వటము చేస్తుంటారు. కొన్ని సమయాలలో నెమ్మదిగా పడుకోవటము, అంతలోనే క్రిందిపడిపోవటము జరుగుతుంది. కొందరు కాళ్ళు, చేతులు గింజుకుంటారు. చేతులు గట్టిగా పట్టుకోవటము; ఎవర్నయినా, ఏ వస్తువు నయినా గట్టిగా పట్టుకోవటము చేస్తుంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో వీరి కనుగ్రుడ్లు పైకి తిరిగి ఉంటవి. కనురెప్పలు పైకి- క్రిందికి వేగముగా ఆడిస్తుంటారు. ఒక్కొక్కప్పుడైతే పూర్తిగా స్మారకము తప్పి పడి ఉంటారు. కొందరు కళ్ళు కొద్దిగా తెరిచి తమ చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళు ఏమి చేస్తున్నారో గమనిస్తుంటారు.

ఇట్లాంటి వాళ్ళు ఇంచుమించు దయ్యము పట్టిన వాళ్ళలాగ ప్రవర్తి స్తుంటారు. స్నేహితుల్నిగాని, బంధువుల్నిగాని రోగి దగ్గఱకు రానివ్వ కూడదు. రోగి దగ్గఱ విచారము కలిగించే మాటలు మాట్లాడకూడదు. రోగికి మంచి గాలి తగిలేటట్టు చూడాలి. రోగిని భయపెడితే ఈ వాతము ఉపశమించే అవకాశము ఉంది. కనుక అలాంటి ప్రయత్నము చేయ వచ్చును. అప్పటికీ పరిస్థితి మెరుగుపడకపోతే రోగిమీద చల్లటి నీళ్ళు చల్లాలి. వీలువెంబడి డాక్టర్‌కు చూపించి మంచి మందులు ఇప్పించటము చాలా అవసరము.

అల్లోపతి చికిత్స: విటమిన్ క్యాప్సిల్స్‌వాడాలి. ఏంటీబయాటిక్స్ వాడాలి;యాంపిసిలిన్ లేక సల్ఫాడయజిన్ మొదలగునవి. శరీరనొప్పులకు యనల్‌జిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : బెల్లడోనా 30, ఫెర్రంఫాస్ 30, కాలీ మూర్ 30 వాడాలి. సల్ఫర్ 200 ను 3 మాత్రలు వాడి ఆపాలి.

ఆయుర్వేదము : ఆనందభైరవి గాని, కిరాతరిష్ట గాని, వాత రాక్షస గాని వాడాలి.

శిశు వాతము :

పిల్లలకు పళ్ళు వచ్చే కాలములో వాళ్ళ అన్నకోశములో, ప్రేవు లలో ప్రమాకరమైన క్రిములు చేరుతాయి. అప్పుడు ఈ శిశువాతము వస్తుంది. ఈ జబ్బు వచ్చిన పిల్లలు మూర్ఛపోయి ఒళ్ళు తెలియకుండా పడి ఉంటారు. ఈ స్థితిలో వాళ్ళ ముఖము నీలము రంగుగా మారి పోతుంది. కాళ్ళు, చేతులు, మొండెము : వీటిలోని కండరాలకు కంపము కలుగుతుంది. నోటి వెంట నురుగు వస్తుంది. తాత్కాలికముగా ఊపిరి నిలిచిపోతుంది.

పిల్లలలో ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు పెద్దవాళ్ళు ఊరికే కంగారు పడిపోకూడదు. బిడ్డ ఏమైపోతుందోనని భయపడకూడదు. నిబ్బరముగా ఉండి, డాక్టర్‌కి కబురు పంపాలి. డాక్టర్ వచ్చేలోగా ప్రథమ చికిత్స చెయ్యాలి. ఒక తొట్టితోగాని, వెడల్పు లోతుగల పాత్రలో (గంగాళము) గాని ముందుగా చల్లని నీళ్ళుపోసి, తరువాత వాటిలో వేడినీళ్ళు కలపాలి. బిడ్డ భరించ గలిగినంతగా నీళ్ళు పాళం చెయ్యాలి. 19 నుంచి 20 నిమిషాల వఱకు బిడ్డను ఆ నీళ్ళలో కూర్చొ బెట్టాలి. ఆ తరువాత ఐస్ వాటర్‌లోగాని, చల్లని నీళ్ళలోగాని తడిపిన గుడ్డను బిడ్డ తలమీద వేసి పడుకోబెట్టాలి. డాక్టర్ వచ్చాక తగిన వైద్యము చేయించటము చాలా అవసరము.

అల్లోపతి చికిత్స : పైపరజిత్ ఒక మోతాదు ఇస్తే పురుగులు పడిపోతాయి. తరువాత బైజిప్లెక్స్ సిరప్ వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : సినా 200 లోను, నేట్రంఫాస్ 30 లోను కొంత కాలము వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము : క్రిమిముద్గరరసము గాని, క్రిమికుఠీర్ గాని వాడాలి.

భయకంపము :

ఎవరికైనా భయము కలగటానికి ఏదో ఒక ప్రత్యేక కారణము ఉండదు. భయము అనేక రకాలుగా కలిగే అవకాశము ఉంది. ఏ ఒకరైనా సహజముగా ఒక్కొక్కప్పుడు ఏదో ఒక అఘాయిత్యానికి పూను కుంటాడు. ఆ ఉద్రేకము కాస్తా చల్లబడ్డాక ఆ అఘాయిత్యపు పరిణా మాలను తలచుకొని భయపడుతుంటారు. ఎముకలు విఱిగినప్పుడు, బాగా పెద్ద గాయాలు అయినప్పుడు, ఏవైనా విషసంబంధమైన ద్రవ్యాలు వాడినప్పుడు కూడా మనిషికి విపరీతమైన భయము కలగటము సహజము ఏదైనా 'ఏక్సిడెంట్' కళ్ళముందు జరిగినప్పుడు, చనిపోయిన వాళ్ళని చూచినప్పుడు, రక్తము చూచినప్పుడు కొందరు తలక్రిందులై పోతారు.

ఎలాగైనా విపరీతమైన భయానికి గురియైన వ్యక్తికి శరీరములో చలి బయలుదేరుతుంది. వణుకు పుడుతుంది. నాడుల వలన కలిగే ప్రాణాధార శక్తులు పని చెయ్యటము మానివేస్తాయి. శరీరములో ఉష్ణోగ్రత ఉండవలసిన దానికంటె తగ్గి ఉంటుంది. ఊపిరి క్రమబద్ధముగా ఉండదు. నాడి బలహీనముగా కొట్టుకుంటుంది. ముఖము తెల్లగా అవుతుంది. కళ్ళు లోపలికి పోయి కనుపాపలు పెద్దవవుతాయి.

ఇట్లా భయము వలన శరీర ధర్మాలలో మార్పు కనిపించిన వాళ్ళ శరీరములో నుంచి వేడి బయటకు పోకుండా చేయాలి. రగ్గులు, దుప్పట్లు కప్పితే వేడి బయటకు పోదు. మెల్లగా అడిగి వాళ్ళ భయానికి కారణము ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. నేర్పుగా మాటలు చెప్పి వాళ్ళ భయము పోగొట్ట టానికి ప్రయత్నము చెయ్యాలి. కాళ్ళవైపు పడకను ఎత్తుగా ఉంచి పడుకో బెట్టాలి. వాళ్ళకు తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. తాగటానికి ఏవైనా వెచ్చని పానీయాలు ఇవ్వవచ్చును.

అల్లోపతి చికిత్స : వాల్యూమ్- 5 టాబ్లెట్స్, కాంపోజ్ గాని వాడవచ్చును. మల్టివిటమిన్ టాబ్లెట్స్ గాని, క్యాప్సిల్స్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : ఎకోనైట్ 200, నేట్రంమూర్ 200, గాని, ఇగ్నీషియా 200 గాని వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : సర్పడిల్, కర్పూరశిలాజిత్తు గాని వాడాలి.

శరీరము చల్లబడుట

ఉన్నట్టుండి కొందరికి శరీరము చల్లబడిపోయి నిస్సత్తువగా ఉండ టము జరుగుతుంది. ఈ విధముగా జరగటానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. కాని ఎక్కువగా మద్యపానం చెయ్యటము వలన, రకరకాల విష పదార్థాలను ఉపయోగించటము వలన శరీరానికి శీతలము క్రమ్ము తుంది. దాని వలన అపస్మారము కలిగే ప్రమాదము ఉంది.

ఇలా ప్రమాదానికి గురి అయిన వాళ్ళు పూర్తిగా సొమ్మసిల్లి పోవటమో, స్పృహ తప్పి పోవటమో జరుగుతుంది. ఎక్కువగా మద పానము చెయ్యటం వలన ఇలాంటి స్థితి కలుగుతుంది. అప్పుడు కను పాపలు బాగా పెద్దవవుతాయి. ఊపిరి పీల్చే సమయములో సన్నటి గుఱక ఉంటుంది.నాడి బాగా బలహీనముగా కొట్టుకుంటుంది. చర్మము చల్లగాను తేమగాను ఉంటుంది. కొన్ని సమయాలలో ఆ వ్యక్తులు సేవించిన విష పదార్థాల వాసన- శ్వాస ద్వారా బయటకు వస్తుంది.

ఇలాంటిస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులకు శరీరము మీదున్న బట్టలు వదులు చేసి, వాళ్ళను మంచి గాలి వచ్చే ప్రదేశములో ఉంచాలి. వాళ్ళ భుజాలు తల భాగము కొంచెము ఎత్తుగా ఉంచాలి. వెచ్చని బట్టలు కప్పాలి. వేడి కలిగించటానికి వారి కాళ్ళు, చేతులు మర్దన చెయ్యాలి. రోగికి మెలకువ వచ్చినప్పుడల్లా కాఫీ, టీ వంటి ఉత్తేజము కలిగించే ద్రవ పదార్థాలు ఇస్తుండాలి. ఆ వ్యక్తి ఏవైనా విష పదార్థాలు తీసుకొని ఉంటే వాటిని కక్కించాలి. రోగి నిద్రపోకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఊపి

1] పాము కాటు :

విషము గల పాములు కాటు వేసినప్పుడు శరీరములో రెండు రకాలైన మార్పులు కలుగుతాయి. 1] విషమువలన నరాలు బలహీనపడి; శ్వాస సన్నగిల్లి; ఊపిరి అందక అపాయము సంభవిస్తుంది. 2] రక్త నాళాలు దెబ్బ తినటము, రక్తము చెడిపోవటము, రక్తస్రావము జరిగి అపాయము జరుగుతుంది.

పాము శరీరములోని ఏ భాగములో కాటు వేసినదో ముందుగా గమనించాలి. గుండెకు దగ్గఱగా ఉన్న భాగాలను పాము కాటువేస్తే.... ఏ మాత్రము ఆలస్యము చేయకుండా చికిత్స జరపాలి. కాటువేసిన స్థలములో ఇంచుమించు ఒక అంగుళము ఎడముగా రెండు సన్నటి రంధ్రాలు కనిపిస్తవి. ఆ రంధ్రాల ద్వారా రక్తము కారుతుంటుంది. విషము రక్తములో కలిసిపోయి, దేహమంతా వ్యాపించకుండా, హృద యానికి పోకుండా నిరోధించ గలిగితే.... ప్రాణాపాయము ఉండదు.

1] పాము కాటువేసిన ప్రదేశానికి పై భాగములో గట్టి త్రాడుతో గాని లేక రబ్బర్,నవ్వారు, గుడ్డముక్కలు మొదలైన వాటిలో ఏవి అందు బాటులో ఉంటే దానితో గట్టిగా బిగించి కట్టాలి. అట్లా కట్టిన తరువాత కాటువేసిన స్థలములో బ్లేడ్‌తో గాని, కత్తితో గాని చిన్న గాయము చెయ్యాలి. కాటుకు గుఱి అయిన అవయవము క్రిందికి ఉండేటట్లు వ్రేలాడ వేసి రక్తము కారిపోయేటట్లు చెయ్యాలి. ఈ విధముగా చెయ్య టము వలన రక్తము పైకి ప్రాకకుండా నిరోధించవచ్చును. ఐతే.... ప్రతి పది నిమిషాలకు ఒకసారి ఒక్క నిమిషము సేపు కట్లు సడలించి, మళ్ళీ బిగిస్తూ ఉండాలి. ఇది మర్చిపోకూడదని జాగ్రత్త!కా టుకు గుఱి అయిన వ్యక్తికి- ధైర్యము కలిగే మాటలు చెప్పుట చాల ముఖ్యము! అతనికి ధైర్యము కలుగుటకు అన్ని పద్ధతులూ అవలంబించాలి. ఈ పద్ధతి ఒక చికిత్సలా రోగి మీద పనిచేస్తుంది.

2] పాము కాటు వేసిన భాగాన్ని - సబ్బు నీళ్ళతో బాగా కడిగి శుభ్రపఱచాలి. ఆ భాగము కదలకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. గాయానికి

పై భాగములో బిగించి కట్టాలని తెలుసుకొనే ఉన్నాము. డాక్టర్‌కు వెంటనే కబురు పంపి; పాము కరిచినచోట కత్తితో కొంచెము కోసి, నోటితో రక్తమును పీల్చి, ఉమ్మి వెయ్యాలి(పీల్చేవాళ్ళ నోట్లో పుండ్లు మొదలైనవి ఉండకూడదు). ఈ విధముగా నాలుగైదుసార్లు చేసిన తరువాత, రక్తము పీల్చిన వాళ్ళు బ్రాందీగాని, సారాయిగాని నోట్లో పోసికొని పుక్కిలించి, ఉమియాలి. ఇది మరువకూడదు.

ఒకవేళ కాటు తిన్న వ్యక్తి దేహము చల్లబడితే.... వేడి కలిగించే విధానాలు ఆచరించాలి. ఊపిరి అందని స్థితి ఏర్పడితే.... ప్రయత్నము వేసి, ఊపిరి అందే చర్యలు తీసుకోవాలి. వీలైనంత తొందరగా డాక్టర్‌కి చూపించి; వైద్య సహాయము అందేటట్లు చేయాలి.

2] తేలు కాటు :

పాము లాగానే తేళ్ళు కూడ అనేక రకాలు ఉన్నాయి. కొన్ని జాతుల తేళ్ళు కుడితే కుట్టిన ఆ ఒక్క అవయవము వఱకే బాధ పరిమితమై ఉంటుంది. మరికొన్ని రకాల తేళ్ళు కుట్టినప్పుడు వాటి విష ప్రభావము వలన- బాధ, పోట్లు, సలపరింత ఎక్కువగా కలుగుతాయి. మరికొన్ని రకాల తేళ్ళు కుడితే వాటి విషము శరీరము అంతటికీ ప్రాకుతుంది. నరాలన్నీ చచ్చుపడిపోయేలా చేస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఆ విషము మరణాన్ని కూడ కలిగించవచ్చును.

తేలు కుట్టినప్పుడు ప్రారంభములో సూది గ్రుచ్చుకున్నట్లుగా ఉంటుంది. మెల్ల మెల్లగా ఆట్లు, పోట్లు ఎక్కువతాయి. భరించలేనంత బాధకలుగుతుంది. తేలు కుట్టిన వెంటనే కుట్టిన ప్రదేశానికి కొంచెముపైగా త్రాడుతో గాని, ఇంక దేనితోనైనా గాని బిగించి కట్టాలి. కాటువేసినచోట మంచుముక్కను పెడితే విషము పైకి ఎక్కకుండా నిరోధించబడుతుంది. కుట్టినచోట కోసిన ఉల్లిపాయ ముక్కతోగాని, పొగాకు రసముతోగాని రుద్దవచ్చును. డాక్టర్‌ని రప్పించి, తగిని చికిత్స చేయించాలి.

జెఱ్ఱి, మండ్రగబ్బలు కుట్టినప్పుడు తేలు కాటుకు చేసే చికిత్సే చేయాలి.

3] తేనెటీగలు - కందురీగలు :

ఎక్కువగా బాధను, ప్రమాదమును కలిగించే చిన్నిచిన్ని వాటిలో ముఖ్యమైనవి కందురీగలు, తేనెటీగలు, అగ్నితుండ పురుగులు, కొన్ని రకాల దోమలు. ఇవి చూపులకు చిన్నవిగా ఉంటవి గాని కుట్టాయంటే భరించలేనంత బాధ ఉంటుంది. అవి కుట్టిన చోట వాపు, నొప్పి, పోట్లు ఉంటవి. కొన్ని సమయాలలో వాటి విషప్రభావముచేత వళ్ళంతా వాపు వస్తుంది. శ్వాసనాళాలు కూడా వాచి, ఊపిరాడక పోవటము, మూర్ఛ, వాంతులు, విరేచనాలు కలిగి స్మారకము తప్పిపోవచ్చును.

విషపు పురుగుల లాంటివి కుట్టినప్పుడు వెంటనే కుట్టినచోట గట్టిగా అదిమిపట్టి విషము బయటకు వచ్చేలా చేయాలి. వైన్‌తో గాని, సారాయితో గాని కుట్టినచోట బాగా కడగవచ్చును. రోగ లక్షణములు విపరీతముగా ఉన్నా, బాధలు ఎక్కువగా ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్ దగ్గఱకు తీసుకువెళ్ళి చికిత్స చేయించటము మంచిది.

4] పిచ్చి కుక్క :

కొంత మంది కుక్కల్ని పసిపిల్లల వలె ఎంతో ముద్దుగా పెంచుతారు. కొంధరికి కుక్కల్ని చూస్తేనే హడలు పుడుతుంది. కుక్కలు కఱిస్తే చాలా అనర్థాలు సంభవిస్తాయని వాళ్ళు అలా భయపడతారు. కుక్కలు, కుక్కల కోవకు చెందిన తోడేళ్ళు, నక్కలు కూడ చాల ప్రమాదకరమైన జంతువులే. ఈ జంతువుల ఉమ్మిలోను, నోటి నురగలోను 'వైరస్' ఉండి అది శరీరములో వ్యాపించటంచేత 'హైడ్రోఫోబియా' వ్యాధి వస్తుంది.

కుక్కలు, నక్కలు మొదలైన జంతువుల నోటి ఉమ్మిలో ఉండే 'వైరస్' శరీరానికి తగిలినందు వలన ప్రమాదము ఏమీ ఉండదు. కాని, అది గాయానికి తగిలినప్పుడు అసలు ప్రమాదము సంభవిస్తుంది. 'రేబిస్' అనబడే ఈ వ్యాధి ప్రపంచము అంతటా ఉంది. ఇది అన్ని జంతువులకూ రావచ్చును. కొన్ని ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ వ్యాధిని అరికట్టే అవకాశాలు ఉన్నవి.

ముఖ్యముగా ఇలాంటి జంతువులు కఱచినప్పుడు కలిగే వైరస్ నరాల ద్వారా గాని, లింఫ్‌వెసల్స్ ద్వారా గాని కేంద్ర నాడీమండలానికి, మెదడు పై భాగానికి చేరి 'రేబిస్' రోగ లక్షణాలు ప్రారంభము అవుతాయి. కాటు వేసిన వెంటనే ఈ రోగము రాకపోవచ్చును. కొన్ని రోజుల తరువాత గాని, కొన్ని నెలల తరువాత గాని రావచ్చును. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత కూడ ఈ వ్యాధి రావటానికి అవకాశాలు ఉన్నవి. ఈ వ్యాధిని గురించి చెప్పాలంటే బోలెడన్ని విషయాలు ఉన్నవి.

వ్యాధి లక్షణాలు ప్రారంభించటానికి ముందు గాయము దగ్గర తిమ్మిరిగా, దురదగా ఉంటుంది. తరువాత జ్వరము మొదలవుతుంది. తలనొప్పి కొన్నాళ్ళు బాధిస్తుంది. ఆ తరువాత కంఠనాళాలు, కండరాలు స్పాజమ్‌కు (వంపులకు) గురి అయి, ద్రవ పదార్థాలు కూడ మ్రింగలేని స్థితి కలుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి నీరు పేరు చెప్తేనే రోగి భయపడి పోతాడు. ఆ భయముతో కండరాలు కుచించుకు పోవటంవలన రోగి పడే బాధ హృదయ విదారకముగా ఉంటుంది. అతడి నుంచి ఏవేవో వింత వింత శబ్దాలు వస్తుంటవి. ఒక రకముగా సంధి లక్షణాలని చెప్పవచ్చును. అలాంటి పరిస్థితి వస్తే ఏ మందులూ అతనికి పని చెయ్యవు. అతనికి మృత్యువు సమీపించిందని తెలుసుకోవాలి.

ఈ వ్యాధి రాకుండా చేసే మందులు ఉన్నవి గాని; వ్యాధి వచ్చాక ఎవ్వరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. ఏ మందులూ పనిచెయ్యవు. కొన్ని సందర్భాలలో కొందరికి పక్షవాతము రావచ్చును. గబ్బిలాల వలన సంభవించే వైరస్ వలన ముఖ్యముగా ఈ పక్షవాత సంబంధమైన లక్షణాలు ఉంటవి.

1] కుక్కగాని, ఆ జాతికి చెందిన ఇతర జంతువులు గాని కఱచినప్పుడు ఆ గాయము నుంచి సాధ్యమైనంత రక్తము బయటకు పోయేలా చెయ్యాలి.

2] అటు తరువాత గాయాన్ని సబ్బునీళ్ళతో గాని, డెట్టాల్‌తో గాని బాగా కడిగి శుభ్రము చెయ్యాలి.

3] ప్రతి గాయాన్ని 'కాటరైజ్' చెయ్యటము గాని, ఫినాయిల్‌తో తడపటము గాని చెయ్యాలి.

4] గాయానికి సాధారణమైన కట్టు మాత్రమే కట్టాలి. వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి అవసరమైన చికిత్స చేయించాలి.

పాము కాటుకి

అల్లోపతి చికిత్స : ఏంటీవెనిన్ (Antivenin) పాము కాటు వేసిన తరువాత 2-3 గంటలలో యివ్వాలి. దీనితో అడ్రినల్ ఇంజెక్షన్ చేస్తే "ఏంటీవేనిన్" ఇంజెక్షన్‌కి రియాక్షన్ రాదు.

హోమియో చికిత్స : ఎఖినేషియా మదర్‌టించర్ ప్రతి 5 నిమిషములకు ఒకసారి చొ॥న వాడాలి. నేట్రంమూర్-30 లో వాడాలి.

తేలు కాటుకి

అల్లోపతి చికిత్స : ఏస్పిరిన్ ఇచ్చి తేలుకుట్టినచోట- ఐస్ పెట్టాలి. నోవాకైన్- 5.10 మి.లీ. తేలుకుట్టినచోట చుట్టు ఇంజెక్షన్ చేయాలి. యాంటిహిస్టమిన్ (Anthistamine) మాత్రలు వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : లెడం 200 ప్రతి 5 ని॥లకు 3 మాత్రలు వాడాలి. నేట్రంమూర్-30 కూడా వాడాలి.

తేనెటీగలు-కందురీగలు కుడితే

అల్లోపతి చికిత్స : ఏస్పిరిన్ ఇస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది. 'ఏంటీ హిస్టమిన్ (Anthistamine) మాత్రలు ఇస్తే తగ్గుతుంది.

హోమియో చికిత్స : యాపిస్-30, నేట్రంమూర్-30 గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడవలెను.

పిచ్చికుక్క కాటుకి

అల్లోపతిలో ఇంజెక్షన్‌లు ఇస్తారు. ఆసుపత్రికి వెళ్ళి చేయించుకోవాలి. నాటు వైద్యము చేయించుకోకూడదు.

హోమియో చికిత్స : హైడ్రోఫోబిన్-30, ఎఖినేషియా వాడాలి.

ఎముకలు విఱుగుట

శరీరములో ఉండే ఎముకలు దృఢముగానే ఉంటవి. ఐతే అవి బాగా పెళుసుగా ఉండటము వలన విఱిగే స్వభావము కలిగి ఉంటాయి. ఎత్తునుంచి క్రింద పడటము వలన, దెబ్బ తగలటము వలన, దూకటము వలన ఎముకలు విఱిగే అవకాశము ఉంది. మోచేతి వైపు పడితే బోర ఎముక విఱుగుతుంది. నడిచేటప్పుడు కాలు జాఱి క్రిందపడబోయి నప్పుడు పడకుండా నిలద్రొక్కుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నములో తొడలో ఉన్న కండరాలకు ఎక్కువ శ్రమ కలుగుతుంది. ఇందువలన మోకాలిచిప్ప విఱుగుతుంది.

ఎముకలు విఱిగితే అయ్యే గాయాలు ఆఱు రకాలుగా ఉంటవి.

1] ఎక్కడో ఒకచోట ఎముక మాత్రము విరగటము.

2] ఎముక విఱుగటముతో పాటు వేరే గాయాలు కలిసి ఉండటము.

3] ఎముక విఱుగటము గాక ఇతర అవయవాలకు హాని కలగటము.

4] ఎముక చిన్న చిన్న తునకలు కావటము.

5] లేత ఎముక విఱుగుట వలన ఎముక పూర్తిగా విఱుగక చిట్లి వంగటము జరుగుతుంది.

6] ఎముక విఱిగి ఆ విఱిగిన మొన రెండవ మొనలో గట్టిగా నాటుకోవటము.

ఎముకలు విఱిగిన వాళ్ళకి ఈ క్రింది బాధలు ఉంటవి.

1] నొప్పి, వాపు, బాధ ఉంటవి.

2] దెబ్బ తగిలిన అవయవాన్ని ఉపయోగించలేక పోవటము.

3] ఎముక విఱిగిన అవయవము, అలాంటిదే ఐన రెండవ అవయవము (కాలు, చెయ్యి) కంటె వికారముగా కనిపించటము.

4] దెబ్బ తగిలిన అవయవము నిడివి తగ్గి ఉండటము.

5] రెండు కీళ్ళ మధ్య ఎముక కదలి ఉండటము.

6] కదిలినప్పుడు 'కర కర' శబ్దము వచ్చుట.

ప్రమాదవశాత్తు ఎముకలు విరిగినప్పుడు ముఖ్యముగా ఆ అవయవపు భాగాన్ని కదపకూడదు. ఎముక విరిగిన భాగములో రెండు పల్చటి చెక్కముక్కలుగాని, మందపాటి అట్టలను గాని వేసి కట్టు కట్టాలి. ఇలాంటప్పుడు ఎముక విరిగినా; విరుగకపోయినా విరిగినట్లు భావించి, చికిత్స చేయాలి. కట్టును బద్దలపైనో, అట్టలపైనో కట్టాలి. కట్టు కట్టకుండ ఆ వ్యక్తిని ఎక్కడికీ తీసుకువెళ్ళకూడదు. కొందరు నూనెలు రాచి మర్దన చేస్తుంటారు. కాని మర్దన పనికిరాదు. మోకాలికి దెబ్బ తగిలినప్పుడు- ఆ మోకాలిని వంచకూడదు. డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళే ముందైనా కట్టు కట్టకుండా దెబ్బతిన్న వ్యక్తిని కదపకూడదు.

ముంజేతి ఎముక విరిగితే :

ముంజేతిని బలముగా, స్థిరముగా లాగి, 5 లేక 10 నిమిషాలు ఉంచితే విరిగిన ఎముక భాగాలు విడిగా వస్తాయి. ఒకరు ముంజేతిని ఇంకా లాగి ఉంచుతూనే, మరొకరు మృదువుగా ఎముకలను, సరైన స్థానములోనికి తీసుకురావటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎముకను సరిచేయటానికి చేసే ఈ ప్రయత్నానికి చాలా అనుభవము ఉండాలి. అనుభవము లేనివారు చేసే ప్రయత్నములో మంచి కంటె చెడు ఎక్కువగా జరుగుతుంది. కనుక అనుభవము ఉన్నవాళ్ళ సహాయము తీసికోవాలి.

విరిగిన ఎముక మీద గాని, విరిగే అవకాశము ఉన్న ఎముక మీద గాని ఎప్పుడూ తోమించ కూడదు. అలా తోమిస్తే ఎముక పూర్తిగా విరిగే ప్రమాదము ఉంది.

బెణుకులు :

కీలులో ఉన్న సంధి బంధనాలలో కొన్ని తెగి దానిలో ఎముకలు తొలగకుండానే లోపల అయ్యే గాయాలను బెణుకు అంటారు. బెణికిన చోట నొప్పి, వాపు, కందిపోవటము కలుగుతాయి. బెణికిన అవయవానికి పూర్తిగా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఆ అవయవము పైన తడిగుడ్డ వేసి చల్లని నీరు పోస్తుండాలి. నొప్పి, వాపు ఎక్కువగా ఉండి ఒకవేళ చల్లని నీటిని

భరించలేకపోతే- వేడినీళ్ళ కాపడము పెట్టవచ్చును. బెణికిన అవయవాన్ని పైకి ఎత్తి ఉంచడము మంచిది.

ఒక గరిటెలో రెండు, మూడు చెంచాల నెయ్యివేసి నిప్పుమీద వేడిచెయ్యాలి. ఒక తెల్లని గుడ్డముక్కను మడిచి ఆ గుడ్డను ఆ వేడి నేతిలో ముంచాలి. బెణికిన అవయవము మీద, బెణుకు వలన కలిగిన వాపు మీద పట్టగలిగినంత వెచ్చగా ఉదయము, సాయంత్రము కాపడము పెట్టాలి. ఇలా చేస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది. బెణికిన అవయవము పాటుకు వస్తుంది.

ఎముకలు విఱుగుట

అల్లోపతి చికిత్స : విఱిగిన ఎముకలను కదలకుండా కట్టు కట్టిన తరువాత నొప్పి తగ్గుటకు- ఏస్పిరిన్ వాడాలి.

చర్మము చీల్చుకొనిపోయిన- అది నయం అగుటకు యాంటి బయాటిక్ యాంపిసిలిన్ గాని; పెన్సిలిన్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : సింఫైటం-200, రూట్-200 వాడాలి. ఎముకలు త్వరగా అతుకుకొనుటకు- కాల్కేరియాఫ్లోర్-6x, కాల్కేరియ ఫాస్-6x వాడాలి.

బె ణు కు లు

అల్లోపతి చికిత్స : బుటాజోల్డ్ లేక బ్రూఫెన్ టాబ్లెట్స్ గాని వాడాలి. పైకి జండుబామ్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : రుస్టాక్స్-200, ఆర్నికా-200 వాడాలి.

నీటిలో మునుగుట

పట్టణాల మాట అటుంచండి. పల్లెలలో చెఱువులు లాంటివి ఉంటాయి. అక్కడ చిన్న పిల్లవానికి కూడ ఈత వచ్చి ఉంటుంది. ఆ పిల్లలు కూడ ఈత వెయ్యటము పల్లెలలో మనము చూస్తాము.

నీళ్ళలో ఈదే వాళ్ళని చూచినప్పుడు ఒడ్డునున్న ... వాళ్ళకు ఎంతో ఉబలాటంగా ఉంటుంది. వాళ్ళకు కూడ అలా ఈ కోరిక కలుగుతుంది. క్రొత్తగా ఈదాలని చేసే ప్రయత్నములో

మునిగిపోయే ప్రమాదము ఉంది. అంతేకాదు. అకస్మాత్తుగా బావులు, చెఱువులు, కాలువలలో కాలు జారి పడిపోవచ్చును. వాగులు, వరదల వలన ఈత రాని వాళ్ళు నీటి ప్రమాదానికి గురి కావటము కూడా జరుగుతుంది.

నీటిలో మునిగిపోయే వాళ్ళకి మునిగే సమయములో కంగారు కలుగుతుంది. అందువలన నీళ్ళు నోట్లోకి, ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా ఊపిరితిత్తులలోకి, అన్నకోశములోనికి ఎక్కువగా జేరుతుంది.ఆ కారణము వలన ఊపిరాడక స్పృహ కోల్పోవటము సంభవిస్తుంది. చెఱువులు, కాలువలు, బావులలో మునిగినప్పుడు నీటితో బాటు మట్టి, నాచు లాంటిని నోటిలో జేరి శ్వాసనాళాన్ని అడ్డగించటము వలన కూడా ఊపిరాడదు.

ప్రమాదము జరిగినప్పుడు నీటిలోనుంచి బయటకు తీసిన వ్యక్తిని నడుము దగ్గర పట్టుకొని తల ఒక ప్రక్కకు, కాళ్ళు ఒక ప్రక్కకు ఉండే విధముగా తలక్రిందులుగా పట్టుకోవాలి. అలాకాక పోతే ఆపదకు గురి అయిన వాళ్ళని ఒక పీపాలాంటి దాని మీద తల, కాళ్ళు క్రిందికి వ్రేలాడేటట్లు బోర్లగిలా పడుకోబెట్టాలి. అన్నిటికన్నా ముందు ఆ వ్యక్తి నోటిలో, అంగిలిలో చేరిన మట్టి, నాచు లాంటి మలిన పదార్థాలను బయటకు తీసివేయాలి. దీనివలన అతడు త్రాగిన నీరంతా వాయునాళాలు, శ్వాసనాళాల గుండా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఒకవేళ పిల్లలకు ప్రమాదము జరిగితే వెంటనే నోరు, గొంతు శుభ్రము చేసి తరువాత వాళ్ళ రెండు కాళ్ళు పట్టుకొని తల క్రిందులు చెయ్యాలి.

నీళ్ళలో మునిగిపోయి గంటల తరబడి ఉన్న వాళ్ళకు కూడ ప్రాణము ఉంటుంది. ఊపిరి సలపక నిర్జీవంగా ఉన్నంత మాత్రము చేత వాళ్ళలో ప్రాణము లేదని అనుకోకూడదు. జాగ్రత్తగా, శ్రద్ధగా పట్టుదలతో అలాంటి వాళ్ళకు ఊపిరి వచ్చే విధముగా చికిత్స చేయాలి. ఇలాంటి సందర్భాలలో చికిత్సకు చాలా సేపు పట్టవచ్చును. సుమారు గంట, గంటన్నర కాలము పట్టవచ్చును. అందువలన విసుగు, తొందరపాటు లేకుండా చికిత్స చేస్తే ఫలితము ఉంటుంది.

ఊపిరి రప్పించటానికి ప్రయత్నించే ముందుగానే డాక్టర్‌కు కబురు చేసి, చికిత్స ప్రారంభించాలి. ప్రమాదమునకు లోనైన వ్యక్తి ఒంటి మీదున్న తడిబట్టలను తొలగించి పొడి బట్టలను వదులుగా కట్టాలి. ఆ తరువాత అతడి శరీరానికి వేడి నిచ్చే సాధనాలు ఉపయోగించాలి. కంబళ్ళు గాని, రగ్గులు గాని కప్పాలి. ఆ వ్యక్తి తెలివిలో ఉంటే వేడి టీ గాని, కాఫీ గాని ఇవ్వవచ్చును. అరికాళ్ళకు, మాడు మీద పొడి పసుపు మర్దన చేయటం వలన గూడ వేడి పుడుతుంది. స్పృహ రావటానికి 'స్మెల్లింగ్ సాల్ట్' వాసన చూపించటం మంచిది.

నీళ్ళలో పడిపోయిన వ్యక్తి తెలివి తప్పి ఉన్నప్పుడు అతని నాలుక యొక్క మొదలు వెనుకకు పడిపోయి ఊపిరితిత్తులకు గాలి పోకుండా అడ్డగించవచ్చును. అందువలన చికిత్స చేసే సమయములో అతని నాలుకను ఒక జేబుగుడ్డతో పట్టుకొని బయటకు లాగి ఉంచాలి.

నీట మునిగిన వ్యక్తి రొమ్ము భాగములో ఉండే విధముగా మడత పెట్టిన దుప్పటి లేక దిండు అమర్చి అతనిని బోర్లగిల పడుకోబెట్టాలి. అతని ముక్కు, నోరు భూమికి తగలకుండా తలను ఒక ప్రక్కకు వంచాలి.

ఆ రకంగా పడుకోబెట్టిన వ్యక్తి నడుము వద్ద రెండు ప్రక్కల రెండు కాళ్ళు పెట్టి నిలబడి వంగి; ఆ వ్యక్తి ప్రక్కటెముకల మీద చేతులుంచి చికిత్సకుడు తన శరీర భాగాన్ని మోపుతూ బాగా అదమాలి ఈ రకముగా 4-5 సెకండ్లకు ఒకసారి వంతున అరగంట వరకు గాని, ఊపిరి వచ్చేదాకా గాని చేస్తుండాలి. చికిత్సకుడి శరీర భాగము అతని మీద మోపటము తగ్గించటంలోనే మార్పుగాని.... చేతులు అతని ప్రక్కటెముకల మీద నుంచి కదలకూడదు. ఇలా చేసేటప్పుడు చికిత్సకుడికి మరొక మనిషి సహాయము అవసరము ఉండదు. నాలుకను బయటికి లాగి పట్టుకొనే అవసరము కూడ ఉండదు. ఎందువలనంటే.... ఆ వ్యక్తి తల ప్రక్కకు ఒత్తిగిలి ఉంటుంది కాబట్టి నాలుక వెనుకకు పడిపోతుందనే భయము ఉండదు.

నీళ్ళలో మునిగిన వాళ్ళకి ఊపిరి నిలిచిపోయినప్పుడు దానిని యథాప్రకారము కొనసాగించే ప్రయత్నము చేయాలి. అతనికి ఊపిరి అందిన వెంటనే చికిత్స ఆపాలి. అప్పుడు రక్తములో చలనము కలిగించే కాఫీ, టీ వంటి పదార్థాలు ఆహారముగా ఇవ్వాలి. కొన్ని సమయాలలో చికిత్స వలన ఊపిరి అంది కొద్ది కాలములోనే తిరిగి అందకుండాపోతుంది. అప్పుడు పరాకు లేకుండా తిరిగి చికిత్స ప్రారంభించాలి.

ఏ సందర్భములోనయినా- సహజముగా ఊపిరి ఆడటము నిలిచి పోయినప్పుడు మాత్రమే ప్రయత్న పూర్వకముగా ఊపిరి ఆడేటట్లు చేయాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : నీటిని కక్కించిన తరువాత- నిరోబిన్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. గ్లూకోజ్ సెలైన్ ఎక్కించాలి.ఏదైన యాంటిబయాటిక్ వాడుట మంచిది.

హోమియో చికిత్స : కాలీఫాస్-200, కార్బోలేజ్-200 ప్రతి గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : కర్పూర శిలాజిత్ చూర్ణము వాడాలి. కస్తూరి మాత్రలు వాడాలి.

ఊపిరి తిప్పుకోలేని వివిధ దశలలో చికిత్స

ఉరి వేసికొన్న వారికి :

ఉరి వేసికున్న వాళ్ళ నడుము పట్టుకొని త్రాటిని కోసి వెయ్యాలి. ఆ వ్యక్తిని క్రిందికి దించి, మెడనుంచి త్రాటిని తీసివేసి; బిగువుగా ఉన్న దుస్తుల్ని వదులు చేయాలి. నాలుకను నోటి బయటకు లాగి పట్టుకొని ఊపిరి వచ్చే చికిత్స చేయాలి. ఆ వ్యక్తికి తెలివి వచ్చిన తరువాత వేడి వ పదార్థాలు కాఫీ, టీ ఇవ్వటము మంచిది.

అల్లోపతి చికిత్స : క్రోసిన్ గాని, ఎనాల్జిన్ టాబ్లెట్స్‌గాని, జిన్ సంబంధమైన ఇంజక్షన్ గాని చేయాలి. ఏ్ట్రోసిలిన్ ఇంజెక్షన్ లి. పెన్సిలిన్ సరిపడితే చేయవచ్చును లేదా సిప్రాన్ వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : ఆర్నికా-200, మెగ్నీషియాఫాస్-200 గంటకు 3 మాత్రలు చొ॥న వాడాలి.

ఆయుర్వేదము: పిండతైలమును- నలిగిన శరీరమునకు రాయాలి. లక్షా చూర్ణముతో కట్టు కట్టాలి. లోపలికి వసంతసుకుమారకముగాని, అశ్వగంధ చూర్ణమును గాని వాడాలి.

విష వాయువులు పీల్చుట :

నేలబొగ్గు పొగ, కట్టెల పొగ, పాడుబడ్డ బావుల నుంచి వచ్చే గాలి, గాఢమైన మందులు- ద్రావకాల వలన సోకే గాలి విషపూరితాలై ఉంటవి. అలాంటి గాలిని పీల్చినపుడు ఊపిరి ఆడక స్పృహ కోల్పోవచ్చును. అలా జరిగిన వ్యక్తులు ఒళ్ళు తెలియని స్థితిలో పడి ఉంటారు. వాళ్ళ ముఖము నల్లగా కప్పువేసుకుపోతుంది.

విష వాయువుల వలన ఊపిరి ఆడని వ్యక్తులను త్వరగా మంచి గాలి వీచే బయలు ప్రదేశానికి (ఆరుబైటకు) తీసుకువెళ్ళాలి. అలాంటి గాలిలో వెచ్చటి గాలి పైకి పోతుంది గనుక....ఉపయోగముకలుగుతుంది. ఆ వ్యక్తికి- బిగువుగా ఉన్న బట్టలను వదులు చేసి; ఊపిరి ఆడే చికిత్స చేయాలి. స్పృహ వచ్చిన తరువాత వేడి పానీయాలు ఏవైనా ఇవ్వాలి.

రొమ్ముకు దెబ్బ :

మట్టి పెళ్ళలు, బరువు గల పెట్టెలు లాంటివి ప్రమాదవశాత్తు రొమ్ముమీద పడి అదుముకొనుట స్పృహ తప్పటము జరుగుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఆ వ్యక్తిమీద పడిన బరువును వీలైనంత త్వరగా తొలగించాలి. స్మెల్లింగ్‌సాల్ట్ గాని, అమ్మోనియా (నవాసారము) గాని వాసన చూపించాలి. ప్రయత్న పూర్వకముగా ఊపిరి అందే చికిత్స చేయాలి. స్పృహ రాగానే ఆ వ్యక్తికి ధైర్యము కలిగే మాటలు చెప్పాలి. కొంచెముగా వేడి పానీయము ఏదైనా ఇవ్వాలి. మనిషిని కదలకుండా ఉండేటట్లు చూచి; డాక్టర్ దగ్గఱకు తీసుకు వెళ్ళి పరీక్ష చేయించాలి. ఇలాంటి ప్రమాదములలో ఒక్కొక్కసారి లోపలి నరాలు దెబ్బ తిని వచ్చును గనుక.... డాక్టర్ పరీక్ష చాల అవసరము!

అల్లోపతి చికిత్స : ఎవిల్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి. కొబాడెక్స్ ఫోర్ట్ క్యాప్సిల్స్ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : పైరోజిన్-200 ఉదయము 3, రాత్రి 3 మాత్రల చొ॥న వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : ఇందిరాది పానకముగాని లేక మాతులుంగ రసము గాని వాడాలి.

కాల్పులు-గాయములు

శరీరము కాలితే చర్మము మాడిపోతుంది. కాలిన భాగమంతా బొబ్బలెక్కుతుంది. ప్రమాదము జరిగినప్పటి కన్న ఆ తరువాత క్రమ క్రమముగా నొప్పి, బాధ ఎక్కువవు తుంటాయి. శరీరము నిప్పులవలన, మంటలవలన కాలవచ్చును. కొన్ని ద్రావకాల వలన కూడ ఒళ్ళు కాల వచ్చును. ఒళ్ళు కాలినప్పుడు "శరీర భాగము ఎంతవఱకు కాలినది? ఎంతలోతు వఱకు కాలినది?" అనే విషయములను గమనిస్తే.... ప్రమాద పరిస్థితిని అంచనా వేసికోవచ్చును.

దీపావళి మందుల వలనో, ఇతర విధముగానో- శరీరము పైభాగము కాలినా, ఏ కొద్ది భాగము కాలినా ఇంటి దగ్గరే చికిత్స జరుపు కోవచ్చును. అలా కాకుండా....శరీరము ఎక్కువ భాగము కాలినా, పెద్ద గాయాలైనా వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళి చికిత్స జరిపించాలి.సహజముగా శరీరము కాలిబొబ్బలెక్కుట, అధిక ప్రమాదము కలిగించుట అనునవి ఈ క్రింది విధముగా జరుగుతాయి.

1] గంధక ద్రావకాల వంటి ఘాటైన, గాఢమైన ద్రావకాలు ఒంటిపైన పడినప్పుడు.

2] పెట్రోల్, స్పిరిట్, ఆల్కహాల్, కిరోసిన్ లాంటి వాటితో నిప్పుకు సంబంధము కలిగి మండినప్పుడు.

3] పూరి పాకలు, రెల్లు కప్పిన ఇళ్ళు, గడ్డివాములు కాలేటప్పుడు వాటి మధ్యలో చిక్కుకు పోయినందువలన.

4] మరిగిన నూనె, నీళ్ళు ఒంటిపైన పడినప్పుడు.
5] బాగా ఎఱ్ఱగా కాలిన లోహపు వస్తువులు శరీరమునకు తగిలినప్పుడు.
శరీరమునకు అగ్ని ప్రమాదము సంభవించినప్పుడు బాధలు కలుగుతాయి.

ఇలా శరీరము కాలుటను మూడు తరగతులుగా విభజించవచ్చును.

1] చర్మము నిప్పు సెగకు ఎఱ్ఱబారుట
2] చర్మము కాలి బాగా బొబ్బలెక్కుట
3] శరీరము ఎక్కువగా కాలుట (మాడుట).

వీటిలో మొదటి రెండు తరగతుల ప్రమాదములు అంతగా కంగారు పడవలసినవి కావు. మూడవ రకము వలన ప్రాణాపాయము సంభవించే అవకాశము ఉన్నది. కనుక మూడవరకము ప్రమాదము జరిగి నప్పుడు అలక్ష్యము చేయకూడదు. వెంటనే ఆ వ్యక్తిని ఆసుపత్రికి తరలించి ప్రత్యేక చికిత్స చేయించాలి.

ఒళ్ళు కాలినప్పుడు శరీరమునకు కలిగే అదురుతోపాటు కాలిన గాయాల గుండా రోగక్రిములు శరీరములోనికి ప్రవేశిస్తాయి. అవి రక్తాన్ని కలుషితము చేయటము ద్వారా ప్రాణాపాయము తటస్థించవచ్చు. ప్రథమ చికిత్స జరిపే వాళ్ళు ముఖ్యముగా అటువంటి రోగక్రిములు దేహములో ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కాలిన గాయాలకు గాలి తగలని విధముగా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. కాలిన అవయవ భాగముమీద బట్టలు గనుక ఉంటే....వాటిని తొలగించుటకు ముందే.... చికిత్స అవసరమైన వస్తువులను సిద్ధము చేసుకోవాలి. కట్టుకున్న బట్టలు గాయానికి బాగా అతుక్కుపోయి ఉంటే.... వాటిని బలవంతముగా లాగకూడదు. గాయాల దగ్గర తప్ప మిగిలిన భాగాలలో ఆ బట్టలను కత్తిరించి వేఱుచేయాలి. మొట్టమొదట కాలిన ప్రదేశములో- బొబ్బలు, చీము పట్టకుండా ఉండుటకు "బోరిక్ యాసిడ్" లేక "పిక్రిల్ యాసిడ్" ను నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీళ్ళలో దూదిని తడిపి; ఆ దూదిని బొబ్బల మీద వేసి వదులుగ కట్టు కట్టాలి. ఒళ్ళు ఎక్కువ భాగము కాలినప్పుడు ఏ భాగానికి ఆ భాగము మీద మందుతో తడిపిన దూదివేసి విడివిడిగా తేలిక కట్లు కట్టాలి.

ప్రమాదవశాత్తు ఒంటికి నిప్పు అంటుకున్నప్పుడు లేక ప్రక్కనున్న వాళ్ళు అగ్నిప్రమాదానికి గురి అయినప్పుడు కంగారుగా పరుగెత్తకూడదు. పరుగు తీసేటప్పుడు ఏర్పడిన గాలి వేగానికి ఆ అగ్నిజ్వాలలు(మంటలు) అధికమయ్యే ప్రమాదము ఉన్నది. ప్రమాదానికి లోనైన వ్యక్తులు ఒంటి మీదున్న బట్టలను విడిచివేయటమో లేక వేరే బట్టలతో నలిపి వేయటమో చేయాలి. అందుబాటులో ఉన్న దుప్పట్లు, రగ్గులు, గోనె పట్టాలు శరీర మంతా చుట్టి వేయటము కూడ చేయవచ్చును. అగ్ని జ్వాలలు ఎప్పుడూ పైకి లేచే స్వభావమును కలిగి ఉంటాయి గనుక....గాలి ఎంతమాత్రము తగులకుండా చూడాలి. వస్తువులు ఏవైనా అగ్నికి రగిలి ఆహుతి అయ్యే టప్పుడు ఆ సమీపములోని వస్తువులను వాటిపైన కప్పాలి. మంటల వలన ఒళ్ళు కాలిన వాళ్ళమీద దుమ్ముగాని, నీళ్ళుగాని పోయకూడదు.

అగ్ని ప్రమాదములకు గురి అయిన వాళ్ళు చాల అధైర్యపడి పోతారు. నిప్పు తాకిడివలన శరీరానికి అదురు సంభవిస్తుంది. కనుక.... అటువంటి వాళ్ళకు అన్ని రకాలుగా ధైర్యము చెప్పుట ముఖ్యమైన కర్తవ్యముగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ షాక్ నుంచి తేరుకొనుటకు వాళ్ళకు "సెడేటివ్స్" ఇవ్వవచ్చును. ఆ తరువాత ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. అక్కడ డాక్టర్ పరీక్షించి ఇంకా అవసరమైన చికిత్సలు జరుపుతాడు.

ద్రావకాల వలన ఒళ్ళు కాలినప్పుడు- ఆ ద్రావకాన్ని పలుచన చేయుటము కోసము కాలిన ప్రదేశమును వెచ్చని నీళ్ళతో కడగాలి. ఆ తరువాత నిప్పువలన ఏర్పడిన గాయాలకు చేసినట్లే చికిత్స చేయాలి. గొంతు లోపలి భాగము పొక్కి ఉంటే ....ఉడుకు నీళ్ళతో తడిపిన తుండు గుడ్డను ఒకదాన్ని మెడచుట్టూ వదులుగా చుట్టాలి. త్రాగుటకు నూనె, చప్పరించుటకు ఐస్ ముక్కలు ఇచ్చి చికిత్స జరపాలి.

అల్లోపతి చికిత్స: పైకి యాక్రోమైసిన్ ఆయింట్‌మెంట్ వాడాలి. లోపలికి....యాంటిబయాటిక్స్‌లో- పెన్సిలిన్ గాని, యాంపిసిలిన్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స: కేంథారిస్ ఆయింట్‌మెంట్‌ను - పైకిరాస్తూ.... కాంథరిస్-30, నేట్రంమూర్-30 అను లోపలికి వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : సింధూరాది లేపనము పైకి, గంధక రసాయనము మాత్రలు లోపలికి వాడాలి.

వడగాల్పులు-ఎండదెబ్బ

ఎండా కాలములో ఎక్కువగా మాడ్చివేసే ఎండతో పాటు వేడి గాలులు కూడా వీస్తూ ఉంటవి. ఈ వేడిగాలులు- చెవి రంధ్రాల ద్వారా, ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శరీరము లోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. అక్కడి నుండి- హృదయానికి, ఊపిరితిత్తులకు చేరి; వాటి సహజ శక్తిని బలహీన పఱుస్తాయి. సాధారణముగా ఎండాకాలములో ఎండలు తీవ్రముగా ఉన్నప్పుడు, వడగాలులు వీచేటప్పుడు- బరువు పనులు, అధిక శ్రమ చేయకూడదు. ఎక్కువ కాలము ఎండలో ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అయితే.... రోజువారీ పనుల వారికి ఇది వీలుపడక పోవచ్చును.

చెమట ఎక్కువగా పోసే లక్షణము గల వారికి వడదెబ్బ తగలదు. చెమట పోయని శరీరము గల వారికి ఎక్కువగా వడదెబ్బ ప్రమాదమును తటస్థించవచ్చును. వడదెబ్బ తగిలిన వాళ్ళకి- తలనొప్పి, ఉష్ణోగ్రత పెరుగుట, ఎగశ్వాస, తలత్రిప్పు ప్రారంభము అవుతాయి. వీటివలన చివరికి ఆ వ్యక్తి సొమ్మసిల్లి పోవుట కూడ జరుగుతుంది. కొందఱికి ముఖము ఎఱ్ఱబారుట, వాంతి చేసికొనుట కూడా ఉంటుంది.

ఎండవేడిమి, వడదెబ్బ తగిలిన వాళ్ళని- చల్లని ప్రదేశానికి తరలించుట చాల ముఖ్యము! వాళ్ళ ఒంటిపైన ఉన్న బట్టలన్నీ వదులు చేసి; బాగా గాలి తగిలేటట్లుగా విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి. తల, మెడ, రొమ్ము, వెన్నెముకలమీద- చల్లని నీళ్ళను పోయాలి. వేడి, ఉద్రేకము కలిగించే పదార్థాలను ఎంతమాత్రము ఇవ్వకూడదు. కొంచెము ఉప్పు కలిపిన చల్లటి నీళ్ళుగాని, పండ్లరసము, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగగాని త్రాగించుట మంచిది. వడగాలి తగిలి చాలా నీరసముగా ఉన్న వ్యక్తికి- కొంచెము

అన్నములో కొద్దిగా ఉప్పువేసి, మజ్జిగ పోసి, బాగా పిసికిన తరువాత.... అన్నము తిండిపేసి, మిగిలిన రసము ఆహారముగా ఇవ్వవచ్చును. అప్పటికి పరిస్థితి అదుపు తప్పుతుంటే.... ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : అల్కాసిలికేట్ వాడాలి. ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్‌ను నీటిలో కలిపి ఇస్తూ.... విటమిన్ టాబ్లెట్స్‌నూ వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : న్యాట్రమ్‌మూర్-30, గ్లోనోయిన్-30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : ద్రాక్షారిష్టను త్రాగించాలి.

తలకు కలిగే అదురునకు

తలకు తగిలే దెబ్బల కారణముగా మనిషి నాడీమండలమునకు అదురు సంభవిస్తుంది. ఈ అదురువలన- స్పృహ కోల్పోయే ప్రమాదము ఉన్నది. ఈ అదురు కొద్దిపాటిది అయినప్పుడు కొన్ని నిమిషాల వరకు ఆ వ్యక్తికి గాఢమైన కలవరము సంభవిస్తుంది. దాని వలన సొమ్మసిల్లిపోతాడు. బలమైన అదురు కలిగిన వ్యక్తి మూర్ఛ చెంది, ఒళ్ళు తెలియకుండా పడి ఉంటాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి ముఖము తెల్లబాటి ఉంటుంది. బలహీనముగా, కాంతిహీనముగా కనిపిస్తుంది. ఊపిరి నిదానముగా, బలహీనముగా ఉంటుంది. నాడి కూడ బలహీనముగా కొట్టుకుంటుంది. శరీరము చల్లబడి పోతుంది. మూర్ఛ నుంచి తేలుకొనే సమయములో- వాంతులు ఉంటవి. గట్టిగా అరిచి పిలిచినప్పుడు- అతడు మేల్కొన్నా.... తిరిగి తెలివి తప్పి ముందుస్థితికి పోగలడు.

ప్రమాదమునకు గురి అయిన వ్యక్తి ధరించిన బిగువు దుస్తులను అన్నింటినీ వదులుగా చేసి; ఆ మనిషిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టాలి. తలకు గాయాలేమైనా ఉంటే.... డాక్టర్‌కి కబురు చేసి, వాటికి చికిత్స చేయాలి తల దగ్గర మంచుగడ్డనుగాని లేక చల్లని నీళ్ళతో తడిపిన గుడ్డనుగాని పెట్టాలి. అతని శరీరము వేడిగా ఉండేటట్లు చేయాలి. అతనికి ఉద్రేకము కలిగించే ద్రవములను ఇవ్వకూడదు. మంచి గాలి తగిలేలా

చూచుట ముఖ్యము! అతనికి బలవంతముగా మెలకువను తెప్పించ కూడదు.

అల్లోపతి చికిత్స : బ్రూఫిన్ టాబ్లెట్స్ వాడాలి. పెన్సిలిన్‌గాని, యాంపిసిలిన్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స: హైపెరికమ్-200, ఆర్నికా-200 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : పిండతైలమును పైకి రాసి, మృత్యుంజయ రసము మాత్రలను కడుపులోనికి వాడాలి.

దంతములు-చిగుళ్ళు సంరక్షణ

పళ్ళను, చిగుళ్ళను సంరక్షించుకొనుట ఎంతో ముఖ్యము! ఎందుకంటే....ఆహారమును బాగా నమలి, అరిగించుకొనుటకు- బలమైన, ఆరోగ్యమైన పళ్ళు అవసరము. పుప్పిపళ్ళను, చిగుళ్ళకు పుండ్లను రాకుండా కాపాడుకోవాలి. పరిశుభ్రత లేకపోవటము వలన పళ్ళు పాడైపోయి; ప్రమాదమైన 'ఇన్ఫెక్షన్' వచ్చి, శరీరములో ఇతర భాగాలకు కూడ అది ప్రాకవచ్చును.

పళ్ళను భద్రముగా ఉంచుకొనుటకు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను తీసికోవాలి.

1] తీపి పదార్థాలు- చెఱుకులు, చాక్‌లెట్స్, బిళ్ళలు; ఎక్కువ పంచదార ఉన్న 'టీ', 'కాఫీ'లు, కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్ మొదలైనవి తీసికో కూడదు.ముఖ్యముగా పిల్లలకు-తీపి పదార్థములు,చల్లటి పానీయములు అలవాటు చేయకూడదు. అలాంటివి వాడితే....వాళ్ళ పళ్ళు దెబ్బ తింటాయి.

2] ప్రతిరోజూ పళ్ళను చాల జాగ్రత్తగా తోముకోవాలి. ఏదైనా తీపి పదార్థము తిన్నాక.... వెంటనే పళ్ళు తోముకోవాలి. పిల్లలకైతే.... పళ్ళు రావటము మొదలుపెట్టగానే వాళ్ళకు పళ్ళు తోముట ప్రారంభించాలి. వాళ్ళు కొంచెము పెద్దవగానే పళ్ళు తోముకొనుటను నేర్పాలి. వాళ్ళు సరిగా తోముకుంటున్నదీ, లేనిదీ గమనిస్తుండాలి.

3] త్రాగే నీటిలోగాని, పంటిమీద గాని'ఫ్లోరైడ్'ని వేస్తే....పళ్ళు పుచ్చి పోకుండా ఉంటాయి. అయితే.... ఈ 'ఫ్లోరైడ్' కొంచెము ఎక్కువ మింగితే....విషప్రాయము గనుక....జాగ్రత్తగా వాడుతుండాలి. పిల్లలకు అందనిచోట 'ఫ్లోరైడ్'ను ఉంచాలని మర్చిపోకూడదు.

4] పళ్ళను,చిగుళ్ళను ఆరోగ్యముగా ఉంచుటకుఉపయోగపడే విటమిన్స్; ఉసిరికాయ, నారింజ, నిమ్మ, జామ, మొలకెత్తిన సెనగలు, టొమేటో మొదలైన వాటిని తినాలి. రాగులు, సజ్జలు తింటే.... పళ్లకు బలమును యిచ్చే కాల్షియమ్ లభిస్తుంది. పాలను- ఎంత సమృద్ధిగా త్రాగితే అంత మంచిది.

5] ఉప్పు, సోడా ఉప్పు పళ్లను శుభ్రపఱచుటకు 'టూత్ పేస్ట్' మాదిరిగా ఉపయోగపడతాయి. కనుక.... ఉప్పును, సోడాఉప్పును సమభాగములుగా కలిపి; టూత్పౌడర్గా తయారు చేసికోవచ్చును. ఉప్పును ఒక్కదానినైనా ఉపయోగించవచ్చును. బ్రష్కు ఈ పౌడర్ అంటటకు బ్రష్ను నీళ్ళతో తడపాలి.

6] పళ్ళు తోముకొనే బ్రష్ లేకపోతే ఒకవేప పుల్లను చక్కగా నమలి కుంచెలా చేసి పళ్ళు తోముకోవాలి. ఇది కుదరకపోతే గఱుకుగా ఉండేటవల్ ముక్కను ఒకదానిని ఏదైనా ఒక పుల్లకు చుట్టి తోము, కుంటే పళ్ళు శుభ్రపడతాయి.

7] ఒకవేళ పిప్పిపన్ను ఉంటే....దానివలన నొప్పిరాకుండా ఉండుటకూ చీముగడ్డ రాకుండా ఉండుటకూ తీపి పదార్థములను తినకుండుటే గాక....ప్రతిసారీ....ఆహారము తీసుకున్నాక పళ్ళను తోముకోవాలి.

8] పిప్పిపళ్ళకు గాని, ఎలాంటి పళ్ళ బాధలకైనా గాని- జామ ఆకునీళ్ళు బాగాఉపయోగపడతాయి. జామచెట్టు ఆకులు పది, పదిహేను తెచ్చి శుభ్రముగా కడగాలి. వాటిని మంచి నీళ్ళలో వేసి మరగ కాయాలి. అప్పుడు జామ ఆకుల రసము నీళ్ళలోకి చేరుతుంది. నోరు పట్టినంత వేడిగా ఉన్నప్పుడు ... ఆ నీటిని- నోటిలో పోసికొని, ఐదునిమిషములపాటు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. ఈ ప్రక్రియను ప్రతిరోజూ

ఉదయము, సాయంత్రము రెండుపూటలా అమలుచేయాలి. ఇలాచేస్తే.... దంతబాధలన్నీ నివారించగలవు. పొరబాటున ఈ నీరు ఒకటి రెండు చుక్కలు కడుపులోనికి పోయినా.... ఏమీ కాదు.

పయోరియా:

దీని వలన చిగుళ్ళు ఎఱ్ఱబడి వాస్తాయి. చిగుళ్ళ నుంచి రక్తము సులభముగా కాఱుతుంది. పళ్ళను, చిగుళ్ళను తఱచుగా శుభ్రపఱచక పోవటము వలన, ఆహారలోపము వలన ఇది వస్తుంది. దీనికి చికిత్స :

ప్రతిసారి ఆహారము తిన్నాక తప్పకుండా పళ్లు తోముకోవాలి. పళ్ల మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహార అణువులను తీసివేయాలి. నీటితో పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయాలి. పళ్లు చిగుళ్ళతో కలిసే ప్రదేశములో వచ్చే పచ్చటి పొక్కులను గీకివేయాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి ఉప్పు నీటితో నోటిని పుక్కిలించాలి. గ్రుడ్లు, మాంసము, చిక్కుళ్ళు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, నారింజ, నిమ్మ, టొమేటో లాంటి విటమిన్స్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారమును తినాలి. పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కునే తీపి పదార్థాలను, పళ్లకు చుట్టుకొనే ఆహార పదార్థములను తినకూడదు.

అల్లోపతి చికిత్స: మెడికేటెడ్ టూత్ పౌడర్‌తోగాని, పేస్ట్‌తో గాని పళ్లు శుభ్రము చేసికోవాలి. యాంటిబయాటిక్స్ సల్ఫటయాజిన్‌గాని, యాంపిసిల్ క్యాప్సిల్స్ గాని వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : సైలీషియా-6x, కాల్కేరియాఫ్లోర్-6x, కాల్కేరియాఫాస్-6x కొంతకాలము వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : డాబర్-బైద్యనాధ్ వారి పండ్లపొడి వాడవలెను. గంధక రసాయనం మాత్రలు వాడాలి.

విష పదార్థములు మ్రింగితే

చాలా మంది ముఖ్యముగా పిల్లలు విషపదార్థములను మ్రింగటము వలన చనిపోతారు లేక చనిపోయేంత ప్రమాదానికి లోనౌతారు. పిల్లలను రక్షించుకోవటానికి పెద్దవాళ్ళు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి.

కిరోసిన్, గాసోలిన్ లేక యితర విషప్రాయమైన పదార్థాలను, కోకాకోలా లేక ఇతర కూల్ డ్రింక్స్ సీసాలలో పోసి ఉంచకూడదు. అలా ఉంచితే అవి నిజముగా డ్రింక్స్ అనుకొని పిల్లలు త్రాగే ప్రమాదమున్నది.

జాగ్రత్త పడవలసిన విష పదార్థాలు :

1] ఎలుకల మందు, 2] డి.డి.టి. లిండేన్ లాంటి క్రిమి సంహారక మందులు, 3] టించర్ అయొడిన్, 4] చాకలిసోడా, సబ్బులు, 5] స్పిరిట్, 6] విషప్రాయమైన ఆకులు, విత్తనాలు, 7] రంగులు, 8] అగ్గిపుల్ల చివర్లో ఉండే మందు విషప్రాయము కనుక అగ్గిపుల్లల గురించి జాగ్రత్త పడాలి.

పిల్లలు పొరపాటున విష పదార్థము తింటే వెంటనే ఈ క్రింది చర్యలు తీసుకోవాలి. పిల్లవాడు స్పృహలో ఉంటే....

1] అతను వాంతి చేసుకునేలా చూడాలి. గొంతులో వేళ్ళు పెట్టి, చెంచాతో గొంతును కదిపి, ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న ఉప్పునీటిని త్రాగించి, వాంతి చేసుకునేలా చూడాలి.

2] వాంతి చేసుకోకపోతే రబ్బరు గొట్టాన్ని ముక్కు ద్వారా ఎక్కించి 1-2 లీటర్ల నీటిని లోపలికి-పంపాలి. సిరంజ్ రబ్బరు గొట్టానికి తగిలించి పిస్టన్ తీసేస్తే కడుపులో ఉన్న నీరంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీనిని 'ఏస్పిరేషన్' అంటారు. కడుపులో నుంచి బయటకు వచ్చే నీరు తేటగా ఉండే వరకు యిలా చేయాలి. నీరు తేటగా వచ్చిందంటే పొట్టలో ఎలాంటి విష పదార్థము లేదని రూఢి చేసికోవచ్చును.

3] అతను త్రాగ గలిగినన్ని పాలు, కోడిగ్రుడ్లసొన, నీళ్ళలో కలిపిన పిండి యిచ్చి అతను వాంతి చేసుకునేలా చూడాలి. 'చార్‌కోల్ పౌడర్' ఉంటే ఒక పెద్ద చెంచాడు ఇచ్చి, మళ్ళీ పాలు, కోడిగ్రుడ్డుసొన, నీళ్ళలో కలిపిన పిండి అనేక సార్లు ఇస్తూ అతనికి వాంతి అయ్యేలా చూడాలి. వాంతి తేటగా ఉండేంత వరకు ఇలా చేయాలి.

రోగికి స్పృహ లేకపోతే :

విష పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తికి స్పృహ లేకపోతే వాంతి చేసుకునేలా చేయకూడదు. ఊపిరి తీసుకుంటున్నాడో లేదో

గమనించాలి. ఊపిరి తీసికోకపోతే నోటి మీద నోరు పెట్టి ఊదాలి. వెంటనే వైద్య సహాయము అందించాలి.

కిరోసిన్, గాసోలిన్, పెట్రోల్, ఏసిడ్స్, పుండ్లు చేసే ఇతర పదార్థాలు త్రాగిన వ్యక్తితో వాంతి చేయించకూడదు. అతనికి చలిగా ఉంటే.... ఒంటిమీద బట్టలు కప్పాలి. కాని మరీ వెచ్చగా ఉండకుండా చూడాలి. వెంటనే వైద్య సహాయము చేయాలి.

తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా, ముక్కుని, నోటిని కప్పుకోకుండా క్రిమిసంహారక మందులు చల్లకూడదు. ఇంట్లో ఈ మందులను చల్లేటప్పుడు ఆహారపదార్థములపై, త్రాగేనీటిపైన మూతలుకప్పి ఉంచాలి. కప్పి ఉంచకపోతే.... క్రిమిసంహారక మందులు మనుష్యుల మీద వాటి ప్రభావమును చూపిస్తాయి. ప్రమాదమును తెచ్చిపెడతాయి.

క్రిమి సంహారక మందుల ప్రభావమువలన తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, స్పృహ తప్పిపోవుట, వాంతులు, ఫిట్స్, శ్వాస తీసికొనుట కష్టము కావటములాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వెంటనే ప్రథమ చికిత్స చేయకపోతే రోగి చనిపోతాడు.

క్రిమిసంహారక మందుల విషప్రభావములో ఉన్న రోగి పట్ల ఏఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

1) మందు చల్లిన చోటునుంచి రోగిని మరొక ప్రదేశానికి తరలించాలి.
2) అతనికి ఫిట్స్ వస్తుంటే నాలుక కఱుచుకోకుండా జాగ్రత్త తీసికోవాలి. ఫిట్స్ వలన ఇతర శరీర అవయవములకు దెబ్బ తగలకుండా చూడాలి. వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి. లేకపోతే రోగి చనిపోతాడు.

క్రిమిసంహారక మందుల నిరోధానికి చర్యలు :

1) రబ్బర్ గ్లవ్స్ వేసుకోవాలి లేదా ఒక పాలిథిన్ పేపర్‌ను చేతులకు చుట్టుకొని క్రిమి సంహారక మందులను ముట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఆ మందులు చేతులకు అంటుకోదు గనుక ప్రమాదము ఉండదు.
2) మందుల్ని ముట్టుకున్న తరువాత చేతులను సబ్బులో, నీటితో చాలా శుభ్రముగా కడుక్కోవాలి.

అల్లోపతి చికిత్స :- చార్ కోల్ పౌడర్ మ్రింగించాలి. ఇపికాక్ సిరప్ వాంతికి వాడాలి, తరువాత నీరసము తగ్గుటకు విటమిన్ ఇంజక్షన్‌లు యివ్వాలి.

హోమియోపతి : నక్స్‌వామికా మదర్ టించర్ గాని 30 పవర్‌లో గాని వాడాలి. నేట్రంమూర్ దీనితో వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : సూర్యావర్తి, పైత్యాంతకము వాంతులకు వాడాలి. అనుభవముగల వైద్యుని సంప్రదించాలి.

జలుబు, ఫ్లూ జ్వరము

జలుబు, ఫ్లూ జ్వరము అనేవి సామాన్యముగా వచ్చే వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్స్- చీమిడి, దగ్గు, గొంతునొప్పి, ఒక్కొక్కసారి జ్వరము, కీళ్ళనొప్పులు వీటి వలన ఉంటాయి. చెదురుగా చిన్నపిల్లలకు కొద్దిగా విరేచనాలు కూడ అవ్వవచ్చు. వీటి నివారణకు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకుందాము.

1) సరిపడినంత నిద్రపోవుట, బాగా తినుట వలన జలుబు రాకుండా ఉంటుంది. టమేటో, నారింజ, విటమిన్-'సి' ఉండే ఇతర పండ్లను తినుటవలన కూడ జలుబును అరికట్టవచ్చు.

2) చలిగాలి తగిలినందువలన, తడిసినందువలన జలుబు వస్తుందనుకొనుట పొరపాటు. చలిగాలివలన, తడవటము వలన జలుబు రాదు. అంతకుముందే లోపల దాగి ఉన్న జలుబు చలిగాలిచేత, తడవటము చేత ఎక్కువవుతుంది. జలుబుతో ఉన్నవారు తుమ్మినప్పుడు వైరస్ గాలిలోకి వస్తుంది. ఆ గాలి పీల్చిన వారికి జలుబు అంటుకుంటుంది.

3) జలుబు చేసిన మనిషి ఇతరులలో కలవకుండా విడిగా తిని, విడిగా పడుకుంటుంటే జలుబు ఆ ఒక్క వ్యక్తికే పరిమితమై ఉంటుంది. ఇతరులకు సోకదు. ముఖ్యముగా జలుబు చేసినవారు చంటి పిల్లలకు దూరముగా ఉండాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు ముక్కుకు, నోటికి ఏ జేబుగుడ్డ లాంటిదో అడ్డము పెట్టుకోవాలి, ఇలా చేస్తే ఈ జలుబు మరొకరికి అంటదు,

4) జలుబు చేసినప్పుడు సహజముగా చీదటము ఉంటుంది. గట్టిగా చీడుట వలన చెవిపోటు రావచ్చు. కనుక పెద్దగా చీదకుండా మెల్లగా తుడుచుకోవాలి. చిన్నపిల్లలకు ఈ పద్ధతిని నేర్పాలి.

5) జలుబు లేక 'ఫ్లూ' వారము వరకు తగ్గక-రోగికి జ్వరము వచ్చినా తెమడతో కూడిన దగ్గు వచ్చినా వేగముగా, తేలికగా శ్వాస తీసుకుంటూ రోగి ఛాతీలో నొప్పిగా ఉన్నదంటే దానిని "బ్రాంకైటిస్"- రొమ్ము పడిశము లేక 'న్యుమోనియా' అనుకోవాలి. వయస్సు మళ్ళిన వారిలో, పిల్లలలో ఎప్పటినుంచో బ్రాంకైటిస్ ఉన్నవారిలో జలుబు త్వరగా న్యుమోనియాగా మారే ప్రమాదము ఉన్నది. వెంటనే డాక్టర్‌కు చూపించాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : క్రోసిన్-గాని యాస్ప్రిన్ గాని వాడాలి.

హోమియోపతి : నేట్రం సల్ఫ్ 30, కాలీమూర్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : త్రికటు చూర్ణము, శీతాఫలాది చూర్ణము- ఏదైనా వాడవచ్చును.

ముక్కు దిబ్బడ, చీమిడి-జలుబు

ముక్కు దిబ్బడ, చీమిడి, జలుబు ఎలర్జీ వలన వస్తాయి. చీమిడి ఎక్కువగా ఉంటే ... చిన్న పిల్లలకు, పెద్దవారికి సైనెస్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తాయి.

నివారించే చికిత్సలు :

1) పసిపిల్లలు, పెద్దలు చేతిలోకి ఉప్పునీరు తీసికొని ముక్కుతో లోపలికి పీల్చాలి. దీనివలన చీమిడి పల్చబడి, ముక్కు ధిబ్బడ తగ్గుతుంది.

2) ఆవిరి పట్టినా ముక్కు దిబ్బడ పోతుంది.

3) చీమిడి కారుతున్న ముక్కును తుడవాలి. చీదకూడదు. చీదుట వలన చెవిపోటు, 'సైనెస్ ఇన్‌ఫెక్షన్' రావచ్చు.

అల్లోపతి చికిత్స : కాఫేన్, పెరాసటమాల్ కాంబినేషన్ గల టాబ్స్ వాడాలి. నాసిజిల్ డ్రాప్స్ వాడవచ్చు.

హోమియోపతి : కాలీసల్ఫ్ 30, హెపార్‌సల్ఫ్ 30 వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : శీతాఫలాది చూర్ణము, త్రికటు చూర్ణమువాడాలి.

ఉబ్బసము

ఉబ్బసము ఉన్న వ్యక్తికి ఫిట్స్ రావటమో, శ్వాస తీసుకోవటము కష్టము కావటమో జరగవచ్చు. రోగి ఊపిరి విడిచే సమయములో పిల్లి కూతలవంటి శబ్దాలు వస్తాయి. ఆ వ్యక్తి ఊపిరి తీసుకునే సమయములో కాలర్ ఎముకమీద, ప్రక్క ఎముకలకు మధ్యన ఉన్న చర్మము లోపలకి పోతుంది. ఎక్కువ గాలిని లోపలికి తీసుకోవటానికిచేసే ప్రయత్నములో ఇది జరుగుతుంది. రోగికి చాలినంత గాలి అందకపోతే అతని గోళ్లు, పెదవులు నీలముగా మారుతాయి. మెడలో ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బుతాయి. జ్వరము ఉండదనే చెప్పాలి. తెల్లటి తెమడతో కూడిన దగ్గు కొద్దిగా ఉంటుంది.

చికిత్స :

1) ఉబ్బసము ఉన్న వ్యక్తి ఎలర్జీ ఉండే వస్తువులను తినకూడదు. అలాంటి వస్తువులను పీల్చకూడదు. ఇంటిని, పనిచేసే ప్రదేశాన్ని చాలా శుభ్రముగా ఉంచుకోవాలి. కోళ్ళనుగాని, జంతువులను గాని ఇంట్లోకి రానివ్వకూడదు. రోగి పడకను ఎండలో వేసి బాగా ఆరబెట్టాలి. ఒక్కొక్కసారి ఆరుబయట గాలిలో పడుకుంటే తగ్గుతుంది. ఉబ్బసము ఉన్న వ్యక్తికి స్థలము మార్పిడి చాలా ఉపయోగిస్తుంది. అంటే.... గాలి స్వచ్ఛముగా ఉన్న ఏదైనా మరొక ఊరికి 'మకామ్' మార్చాలి.

అల్లోపతి చికిత్స: బ్రాంకోప్లెక్స్-బెడ్రాల్-సెడెనోల్ టాబ్లెట్స్ ఏదైనా వాడవచ్చు. తీవ్రత తగ్గిన తరువాత వైద్యుని సంప్రదించి, డెఫిన్ ఇంజక్షన్ -ని-టాబ్లెట్స్‌గాని వాడవచ్చు.

హోమియోపతి: ఆర్సనికం ఆల్బ 30- లేక యాంటిమ్‌టార్ట్ 30 లేక నేట్రమ్ సల్ఫ 30, కాలీమూర్ 30 వాడ వచ్చును.

ఆయుర్వేదము : శ్వాసాంతక లేక తాళిసాది చూర్ణము, అభ్రక భస్మము ఏదైనా ఒకటి వాడవలెను.

దగ్గు

గొంతుకుగాని, ఊపిరి తిత్తులకుగాని, శ్వాస వాహికలకుగాని వచ్చే అనేక జబ్బులను సూచించేదే దగ్గు. ఇది ఒక వ్యాధి కాదు. దగ్గటం

వలన శ్వాసకోశాన్ని శరీరము శుభ్రపరుస్తుంది. గొంతులో, ఊపిరితిత్తులలో ఉన్న కఫాన్ని, క్రిములను దగ్గు వెంబడి శరీరము బయటకు పంపుతుంది. కనుక దగ్గుతోపాటు కఫము వస్తుంటే దానిని అణచటానికి మందులు వాడకూడదు. కఫము పల్చబడి బయటికి రావడానికి అనువైన మందులు తీసుకోవచ్చు.

చికిత్స :

1) కఫము తెగిపోయి దగ్గు తగ్గిపోవటానికి ధారాళముగా నీరు త్రాగాలి. మిగతా అన్ని మందులకంటే ఈ జల చికిత్స అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది. 'పొటాషియమ్ అయొడైడ్' కూడా పని చేయవచ్చు.

2) ఒక కుర్చీమీద గాని, ఎత్తుపీట (స్టూల్) మీద గాని కూర్చొని వేడినీళ్ళ బకెట్‌ను లేక పాత్రను కాళ్ళ దగ్గర ఉంచుకోవాలి. తలమీద నిండుగా ఒక దుప్పటి కప్పుకొని బకెట్ లేక పాత్ర మీదకు వంగి ఆవిరి పీల్చాలి. దాదాపు 15 నిమిషాలపాటు ఈ ఆవిరిని బాగా పీల్చాలి. రోజులో చాలా పర్యాయములు ఈ విధముగా చెయ్యాలి. కొందరు ఆవిరి పట్టడానికి కాచే నీళ్ళలో యూకలిప్టస్ ఆకులు, టించర్ బెంజాయిన్, వేపొరబ్, పసుపు లాంటివి వేస్తారు. ఇటువంటివి వేసినా వెయ్యకపోయినా ఒట్టి నీటి ఆవిరి అయినా చాల ఉపయోగము కలిగిస్తుంది.

3) **అన్ని రకముల దగ్గులకు, ముఖ్యముగా పొడిదగ్గులకు చికిత్స :**

ఒక వంతు తేనె, ఒక వంతు నిమ్మరసము, ఒక వంతు 'జిన్' లేక 'రమ్' కలిపి మిశ్రమము తయారు చేయాలి. ప్రతి 2, 3 గంటలకు ఈ మిశ్రమము ఒక చిన్న చెంచా నిండా పోసి త్రాగించాలి. చిన్న పిల్లలకుగాని, శ్వాస పీల్చుకొనుట కష్టముగా ఉన్న వారికి గాని యిచ్చే మిశ్రమములో సారాయి కలుపకూడదు. దగ్గును నివారించటానికి తీసుకోవలసిన చర్యలలో ముఖ్యమైనది పొగ త్రాగకుండా ఉండటము.

4) దగ్గు ఎక్కువగా వస్తున్న వ్యక్తి వృద్ధుడైనా, బాగా నీరసంగా ఉన్నా, ఛాతీలో ఉన్న కఫము వెలుపలికి రాకపోయినా, రో

ధారాళముగా నీరు త్రాగాలి. అలాంటి వ్యక్తి తల, ఛాతీ మంచము కోడుమీద నుంచి క్రిందకు వ్రేలాడేలాగ బోర్లా పడుకోవాలి. అప్పుడు అతని వీపుమీద మృదువుగా తట్టాలి. ఈ విధముగా చేస్తే కఫము బయటకు వచ్చేస్తుంది. రోగికి తేట వస్తుంది.

అల్లోపతి చికిత్స : గ్లైకోడిన్ గాని, సిరికోడిన్‌గాని సిరప్ వాడాలి. బ్రాంకో ప్లెక్స్ టాబ్లెట్స్ వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : ఇపికాక్ 30-కాలీమూర్ 30-వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : బాలసూర్యోదయము గాని, వాతరాక్షసము గాని వాడవలెను.

కండ్లకలక

ఈ కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు కళ్ళు ఎఱ్ఱబడతాయి. కళ్లకు చీము కూడ పడుతుంది. కళ్లు మంటపుడతాయి. ఈ కలక ఒక కంటికి లేక రెండు కళ్ళకూ రావచ్చు. కళ్ళ అంచులలో బాగా ఎరుపు వస్తుంది. కళ్ళనుంచి నీరు కారుతుంటుంది. నిద్రలో రెప్పలు అంటుకు పోతాయి. దీనికి ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1) ఒక గ్లాస్ నీటిని బాగా కాచి, దానిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి చల్లార్చాలి. అలాగేచిన్న గుడ్డముక్కలను కొన్నిటిని కొద్ది నీటిలో విడిగా మరగబెట్టి, చల్లార్చాలి. కలక లేని కన్ను నేలవైపుకు, కలక వున్న కన్ను పైకి ఉండేటట్లు రోగిని ప్రక్కకు త్రిప్పి పడుకోబెట్టాలి. చికిత్స చేయబోయే వారు చేతులను సబ్బు నీటిలో శుభ్రము చేసుకోవాలి. మరగకాచి చల్లారబెట్టిన నీటిని- ముక్కు వైపు ఉన్న కన్ను కొలకులో నుంచి కంట్లో పోయాలి. కంటికి క్రిందగా ఒక గిన్నెలాంటిది పెట్టి కంటిని కడిగిన మురికి నీరు దానిలోకి పట్టాలి.

కంటిని మూసివుంచి; చల్లారిన నీటిలో ఉన్న గుడ్డముక్కలతో ముక్కువైపు నుండి కంటివైపుకు ఒక్కసారి మాత్రము తుడవాలి. ఒకసారి తుడిచిన గుడ్డను రెండవసారి మళ్ళీ వాడకూడదు. కడిగినప్పుడు వచ్చిన మురికి నీటిని పారబోయాలి.

అప్పుడు తలను త్రిప్పి కలక వచ్చిన కన్ను నేలవైపు ఉండే విధముగా పడుకోబెట్టాలి. కనురెప్పలను బాగా విడదీయాలి. ఒకవేళ కనురెప్పలు బాగా అంటుకుపోయి ఉంటే బలవంతముగా విడదీయకూడదు. కాచి చల్లార్చిన నీటితో గనుక రెప్పలను తడిచేస్తే చీము విడిపోతుంది. అప్పుడు రెప్పలను సులువుగా విడదీయవచ్చు. తరువాత బాగా ఉన్న కంటిని కడిగిన విధముగా కలిగిన కంటిని కూడ కడగాలి. కాచి చల్లార్చిన నీటిలో ఉన్న గుడ్డ ముక్కలతో నెమ్మదిగా తుడవాలి.

2) కండ్లకలక ఒకవ్యక్తినుంచి మరొక వ్యక్తికి ఇట్టే అంటుకుంటుంది. ఇది వ్యాపించకుండా ఉండటానికి జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి. ప్రతి ఒక్కరికి రుమాలు గాని, తువ్వాలు గాని విడిగా ఉండాలి. కండ్లకలక వచ్చిన మనిషి ఉపయోగించే రుమాలుగాని, తువ్వాలు గాని ఇంకెవ్వరూ వాడకూడదు. కళ్ళను ముట్టుకోగానే చేతులను శుభ్రపఱచుకోవాలి.

3) కండ్లు కలిగిన పిల్లలను ఇతర పిల్లలతో ఆడుకోనివ్వకూడదు. ఇంకొకరితో తిరగనివ్వకూడదు.

అల్లోపతి చికిత్స : య్యాక్రోమైసిన్ ఐ డ్రాప్స్ వాడవలెను. యాంటిబయాటిక్ ఏదైనా వాడవచ్చును.

హోమియో చికిత్స : య్యాఫేషియా-30, బెల్లడోన-30, కాల్కేరియాసల్ఫ్-30 వీటిలో ఏదైనా ఒకటి వాడవచ్చును.

ఆయుర్వేదము : నేత్రావటి డ్రాప్స్ కళ్లలో వేయవలెను. కర్పూర శిలాజిత్ కడుపులోకి వాడవలెను.

రే చీ క టి

ఈ రేచీకటి 2-5 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు పిల్లలకు వస్తుంది. పుష్కలముగా 'విటమిన్-ఎ' ఉన్న ఆహారమును అవసరమైనంత తీసికోకపోవుట వలన ఈ వ్యాధి వస్తుంది. దీనిని ప్రథమ దశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స చెయ్యని పక్షములో పిల్లలు గ్రుడ్డివారు అవుతారు.

రేచీకటి లక్షణములు:

1) ముందుగా పిల్లలకు రేచీకటి వస్తుంది. మామూలు వ్యక్తులందరూ చూచినట్లు వీరు చీకటిలో చూడలేరు.

2) వ్యాధి సోకిన వారు కళ్ళు పొడిగా ఎండిపోయినట్లు అయిపోతాయి తెల్లగ్రుడ్డు మెఱుపు తగ్గిపోయి ముడతలు పడటము మొదలవుతుంది.

3) తెల్లగ్రుడ్డుమీద చిన్నచిన్న బూడిదరంగు మచ్చలు వస్తాయి.

4) వ్యాధి ఎక్కువయ్యే కొద్దీ నల్లగ్రుడ్డు మీదనున్న సున్నితమైన పొర- కార్నియా ఎండిపోతుంది. గ్రుడ్డుమీది మెఱుపు తగ్గిపోతుంది. గుంటలు పడతాయి.

5) అటువంటి స్థితిలో కార్నియా మెత్తబడుతుంది. బయటికి ఉబ్బి పగిలి పోతుంది. దీనివలన సాధారణముగా నొప్పి ఉండదు. ఇన్‌ఫెక్షన్ వలన, మచ్చలవలన, ఇతర విధమైన దెబ్బల వలన చూపు పోతుంది.

6) పిల్లలకి విరేచనాలు, కోరింత దగ్గు, క్షయవ్యాధి లక్షణములు ఉన్నప్పుడు కంటిపొరలు ఎండిపోవుట మరీ ఎక్కువ అవుతుంది.

రేచీకటి నివారణకు క్రింది చికిత్సలు, జాగ్రత్తలు అవసరము:

1) 'విటమిన్-ఎ' సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారము తింటే కంటిపొరలు ఎండిపోవటాన్ని తగ్గించవచ్చు.

2) బిడ్డకు రెండు సంవత్సరాల వఱకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.

3) పిల్లలకు సుమారుగా 6 నెలల వయస్సు దాటాక ఆకుపచ్చటి ఆకు కూరలు, పసుపుపచ్చని లేక ఎఱ్ఱటి పండ్లను, కాయకూరలను పెట్టాలి. పాలు, గ్రుడ్లు, కార్జము లాంటి వాటిలో కూడ 'విటమిన్-ఎ' ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరు నెలలకు 'విటమిన్-ఎ' గొట్టాన్ని ఒకటి ఇవ్వవచ్చు. అంతకంటే ఎక్కువ గొట్టాలు ఇవ్వకూడదు. రేచీకటి నిరోధించటానికి 'విటమిన్-ఎ' గొట్టము చాల చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

పాపాయి పుట్టినప్పుడు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు

1) పాపాయి పుట్టిన వెంటనే కాళ్ళుపైకి, తల క్రిందికి ఉంచి ఆ పాపాయి నోట్లో, గొంతులో ఉన్న జిగురు బయటికి వచ్చేలాగ పట్టుకోవాలి. బిడ్డ చక్కగా [illegible] తీసికొనే వఱకు అలాగే పట్టుకొని వుండాలి.

2) పాపాయి వెంటనే ఏడవని పక్షములో తువ్వాలుతోనో, గుడ్డతోనో మృదువుగా రుద్దాలి.

3) అప్పుడు కూడ ఊపిరి పీల్చక పోతే వ్రేలికి ఒకశుభ్రమైన గుడ్డను చుట్టుకొని దానితో ముక్కులో, గొంతులో వున్న జిగురు తీసివేయాలి.

4) పాపాయి పుట్టిన ఒక్క నిమిషానికి ఊపిరి పీల్చకుంటే తక్షణము నోటిమీద నోరు వుంచి ఊదాలి.

5) పాపాయిని పరిశుభ్రమైన బట్టలలో చుట్టి చలిగాలి తగలకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నెలలు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లలకి ఈ జాగ్రత్త తీసికోవడము చాల ముఖ్యము!

6) పాపాయి పుట్టినప్పుడు బొడ్డుతాడు నాడికి అనుగుణముగా కొట్టు కుంటూ ఉంటుంది. అది లావుగా నీలముగా వుంటుంది. కొంచెము సేపు ఆగితే బొడ్డుతాడు సన్నగా, తెల్లగా అవుతుంది. అప్పుడు కొట్టుకోవడము ఆగుతుంది. ఈ స్థితిలో రెండు చోట్ల బాగా శుభ్రమైన గుడ్డతోనో, రిబ్బన్‌తోనో కట్టాలి. ఈ గుడ్డలు ఇస్త్రీ చేసినవయితే మరీ మంచిది.

7) క్రొత్త బ్లేడ్‌తోనే బొడ్డును కత్తిరించాలి. బ్లేడ్‌ను ప్యాకింగ్‌లో నుంచి తీయడానికి ముందుగా చేతులు చక్కగా కడుక్కోవాలి.

8) పాపాయి శరీరానికి 2 సెం.మీ. దగ్గరగా బొడ్డును కత్తిరించాలి. ఇలా చేస్తే ధనుర్వాతము వచ్చే ఇబ్బందిని దాటవచ్చును.

కత్తిరించిన బొడ్డుకు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1) ముఖ్యముగా కత్తిరించిన బొడ్డు పొడిగా ఉండేటట్లు చూడాలి. అప్పుడు బొడ్డుకు చీము పట్టదు. ఈగలు లాంటివి లేకుండా ఇల్లు శుభ్రముగా గనుక ఉంటే.... కత్తిరించిన బొడ్డుకు కట్టు కట్ట వలసిన పనిలేదు. బొడ్డుకు మంచి గాలి తగిలేటట్లుగా వదలి వేయాలి.

2) ఇంటిలో దుమ్ము, ఈగలు వుంటే బొడ్డును తేలికగా కప్పాలి. శుభ్రమైన గాజుగుడ్డను ఉపయోగించాలి. నీటిలో బాగా మరిగించిన కత్తెరతో కత్తిరించి కట్టాలి.

3) శుభ్రమైన ఇస్త్రీ చేసిన గుడ్డనైనా కట్టవచ్చు. ఒకవేళ పొట్ట చుట్టూ కట్టుకట్టడము చేస్తే బాగా పల్చటి గుడ్డను వదులుగా కట్టాలి.

బొడ్డుకు బాగా గాలి తగిలేటట్టు చూచుట ముఖ్యము! గాలి తగిలితే బొడ్డు త్వరగా ఎండిపోతుంది.

4) పాపాయి క్రింద పఱచిన బట్టలు బొడ్డుపైకి రాకుండా చూడాలి. పొరపాటున కూడ పాపాయి మూత్రముతో తడిసిన బట్టలు బొడ్డుపైకి రాకుండా శ్రద్ధచూపాలి. బొడ్డుకు తడి అయితే గాయము మానదు.

పాపాయిలకు వచ్చే విరేచనాలు

చాల మంది పిల్లలు విరేచనాల వలన చనిపోతుంటారు. ఇందుకు కారణము శరీరములో అవసరమైనంత నీరు లేకపోవటమే! ఈ విధముగా శరీరములో నీరు లోపించుటను- "డీ హైడ్రేషన్" అంటారు.

డీ హైడ్రేషన్ లక్షణములు :

1) ఇలాంటిది ఏర్పడినప్పుడు పాపాయికి మూత్రము చాల తక్కువగా వస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి అసలు మూత్రము రానేరాదు.
2) మూత్రము పసుపుపచ్చ రంగుగా ఉంటుంది.
3) ఉన్నట్టుండి పాపాయి బరువు తగ్గిపోతుంది.
4) పాపాయి నోరు ఎండిపోతుంది.
5) కళ్ళలో తేమ ఉండదు. కళ్ల లోతుకు పీక్కుపోతాయి.
6) మాడు లోపలికి అణుచుకుపోతుంది.
7) నాడి వేగముగా, బలహీనముగా కొట్టుకొంటుంది. వేగముగాను, బలముగాను ఊపిరి తీసికోవటము జరుగుతుంది. జ్వరము, ఫిట్స్ కూడ వస్తాయి.

చికిత్స :

1) ఈ డీహైడ్రేషన్ వచ్చినప్పుడు- నీరు, టీ, ఏదైనా సూప్ వంటి ద్రవాలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.
2) విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు వాంతులు అయినా, కాకపోయినా ముందునుంచి ఎక్కువగా పానీయములు గాని, 'డీ హైడ్రేషన్ డ్రింక్' గాని ఇస్తే.... డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా ఆపవచ్చు. విరేచనాలు నీరులాగ అయ్యే పసిపిల్లలకి బాగా పనిచేస్తుంది.

'డీ హైడ్రేషన్ డ్రింక్' చేసే విధానము: ఒక లీటర్ నీళ్ళను బాగా మరగకాచి చల్లార్చాలి. ఆ నీటిలో 2 పెద్ద చెంచాలు పంచదారో, తేనో కలపాలి. పంచదారకన్నా తేనె కలపటము శ్రేష్ఠము! పాతిక ($\frac{1}{4}$) చెంచాఉప్పు, చిన్న చెంచాతో వంటసోడా ఒక అరచెంచా వెయ్యాలి. వంట సోడా అందుబాటులో లేకపోతే దానికి బదులుగా ఒక అర చెంచా (చిన్నది) ఉప్పునే కలపవచ్చు. వీలైతే ఒక అరకప్ నారింజ రసముగాని, కొంచెము నిమ్మరసము గాని ఆ డ్రింక్‌లో కలపాలి.

ఈ డ్రింక్‌ను మరొక విధముగా కూడ చెయ్యవచ్చు. ఒక చారెడు పంచదార లేక బెల్లపుపొడి తీసికోవాలి. మూడు వేళ్ళతో వెయ్యగలిగి నంత ఉప్పును కూడ తీసికోవాలి. పంచదార లేక బెల్లపు పొడిని .... ఉప్పును ఒక లీటర్ మరగకాచి చల్లార్చిన నీటిలో కలిపెయ్యాలి.

డీ హైడ్రేషన్ ఉన్నవారికి ఈ పానీయమును పగలు, రాత్రి ప్రతి 5 నిమిషములకు కొంచెము కొంచెము ఇస్తుండాలి. మూత్రము అయ్యే వఱకు ఇలా ఇస్తూనే ఉండాలి. చిన్న పిల్లలకు రోజుకు ఒక లీటర్ పానీయము సరిపోతుంది. అదే పెద్దవారికైతే రోజుకు 3 లీటర్స్ పానీయము కావాలి.

వాంతులు అవుతున్నా సంకోచించకుండా ఈ పానీయమును కొంచెము కొంచెము ఇవ్వాలి. అవసరమైనంత పానీయమును రుగ్మతలో ఉన్నవారు త్రాగలేక పోయినా, త్రాగిన ద్రవము వాంతి చేసుకుంటున్నా రక్తనాళాలలోకి ఏ ఆరోగ్య కార్యకర్త చేతైనా 'గ్లూకోజ్' ఎక్కించే ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

'డీహైడ్రేషన్ డ్రింక్' వీలైనంత వఱకు పంచదారతో చేసేకన్నా బెల్లముతోగాని, తేనెతోగాని చేస్తే మంచిది. గ్లూకోజ్‌పౌడర్ తేనె కంటె మంచిది. పాపాయి ఆహార లోపముతో బాగా బాధపడుతున్నా, ఎక్కువగా పాపాయికి విరేచనాలు అవుతున్నా 'డ్రింక్' గ్లూకోజ్‌తో తయారుచేసి ఇవ్వాలి.

నీళ్ళ విరేచనాలు-రక్త విరేచనాలు

నీళ్ల నీళ్లగా విరేచనాలు అవుతుంటే.... దానిని "డయేరియా" అంటాము. విరేచనములో రక్తము, చీము ఉంటే దానిని "డిసెంటరీ" లేక "రక్త విరేచనాలు" అంటాము.

'డయేరియా' లేక రక్త విరేచనాలు కొద్ది కొద్దిగా అవవచ్చు. క్రమముగా ప్రమాదకరముగా మారవచ్చు. కొద్దికొద్దిగా ఎన్నో రోజులు అవుతూనే ఉండవచ్చు. ఇది అకస్మాత్తుగా సాధారణముగా వచ్చే అవకాశము ఉన్నది. చిన్నపిల్లలకు ఇది చాల హానిచేస్తుంది. పోషకాహారము సరిగా తీసికోని పిల్లలకు ఈ 'డయేరియా' వస్తే మరీ ప్రమాదము!

ఆహార పోషణ బాగా ఉన్న పిల్లలకు విరేచనాలు చాల తక్కువగా వస్తాయి. ఒకవేళ వచ్చినా వారు ఆహార బలమువలన త్వరగా కోలుకుంటారు. ఆహారము సరిగా లేని పిల్లలకు విరేచనాలు వచ్చే అవకాశము చాల ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలు- విరేచనాల వలన మరణించటము కూడా జరుగుతుంది.

విరేచనాలు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. ప్రత్యేకమైన చికిత్స కూడ తఱచుగా అవసరము అవుతుంది· విరేచనాలు ఫలాన కారణమువలన అవుతున్నాయని తెలియకపోయినా వీటికి చాల వఱకు ఇంట్లోనే చికిత్స చేయవచ్చు.

ఆహార లోపము వలన విరేచనాలు మొదలవుతాయి. విరేచనాల వలన ఆహార లోపము ఏర్పడుతుంది. ఈ రెండూ ఒక దానిని ఇంకొకటి తీవ్రతరము చేస్తాయి. కనుక విరేచనాలను నిరోధించటానికి, చికిత్సకు కూడ పోషకాహారమును ఇవ్వటము ఎంతైనా అవసరము! అంటే పోషకాహార లోపమును నిరోధించటముద్వారా విరేచనాలని నిరోధించాలి. విరేచనాలను నిరోధించుట ద్వారా పోషకాహార లోపాలను నిరోధించాలి.

విరేచనాలను నిరోధించటానికి మంచి పోషకాహారము, శుభ్రత చాలా ముఖ్యము!

పిల్లలకు విరేచనాలు రాకుండా నిరోధించటానికి మరికొన్ని సూచనలు :

1) పోతపాలకంటే తల్లిపాలు చాలా శ్రేష్ఠము! పిల్లలకు మొదటి రెండు మాసాలు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి· తల్లిపాలు- విరేచనాలు కలిగించే ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిరోధిస్తాయి. తల్లిపాలను ఏ పరిస్థితిలో

నైనా త్రాగించటము కుదరకపోతే.... కప్పు, చెంచాలు సాయ
ముతో పట్టాలి. పాలసీసా శుభ్రముగా లేకున్నచో ఇన్ ఫెక్షన్
రావచ్చు. కనుక పాలసీసాతో చిన్న పిల్లలకు పాలు పట్టకూడదు.

2) ఘనపదార్థములు యిచ్చే స్థితి కలిగినప్పుడు వాటిని మెత్తగా చేసి కొంచెము కొంచెము పెట్టాలి. క్రొత్త పదార్థమును జీర్ణించుకునే శక్తి పిల్లలకు రాకముందు- ఒకే దఫా హెచ్చుగా పెట్టకూడదు. అలా పెట్టినందువలన విరేచనాలు పట్టుకుంటాయి.

3) చంటి పిల్లలను చాల శుభ్రముగా ఉంచాలి. వారు ఉండే ప్రదేశాన్ని కూడ శుభ్రముగా ఉంచాలి. మురికి వస్తువులను పిల్లలు నోటిలో పెట్టుకోకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి.

4) చంటి పిల్లలకు అనవసరముగా మందులు ఇప్పించకూడదు.

5) బరువు తక్కువగా వున్న చిన్న పిల్లలకు లేక బలహీనముగా వున్న వారికి-ఎవరికైనా విరేచనాలు అవుతున్నంతకాలము, ఆ తరువాత కూడ శరీరనిర్మాణానికి సహాయపడే మాంసకృత్తులను పెట్టాలి. ఇలా మాంసకృత్తులు పెట్టుటవలన మొదట్లో విరేచనాలు ఎక్కువగా అయినా వాళ్ళ ప్రాణము రక్షించబడుతుంది.

అల్లోపతి చికిత్స : యాక్రోమైసిన్ టాబ్లెట్స్, బిస్మృత్ పౌడర్ కలిపి వాడవలెను. సెలైన్ అవసరమైతే పెట్టవలెను.

హోమియో చికిత్స : సల్ఫర్-30 3 మాత్రలు వాడాలి. తరువాత మెర్కుసోల్-200 వాడాలి. రక్తబంక విరేచనములకు మెర్కుకర్ వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : కుజారిష్ట గాని, లశునాదివటి గాని వాడాలి.

కామెర్లు

కామెర్ల వ్యాధిని అత్యంత ప్రమాదకరమైన దానిగా గుర్తించాలి. సమయములో సరియైన చికిత్స జరుగక పోతే ఈ వ్యాధి ప్రాణాపాయము

కలిగిస్తుంది. కామెర్లు ఒక విధమైన వైరస్ వలన కలుగుతుంది. వైరస్ శరీరములో ప్రవేశించిన దగ్గఱనుండి ఆ మనిషికి నలత, వికా ఆకలి లేకపోవుట, నీరసము మొదలైన లక్షణములు కనిపిస్తాయి. రోజులలో కామెర్ల రోగి కళ్లు, శరీరము పసుపు రంగుకి మారిపోత ఈ రోగము మొదటి దశలోనే ... దీని లక్షణములు కనిపెట్టి; అ నము కలిగిన వెంటనే డాక్టర్ దగ్గఱకు తీసుకు వెళ్ళాలి. అవస పరీక్షలన్నీ చేయించాలి. ఈ రోగము విషయములో ఏ మాత్రము పనికిరాదు. అలా పొరపాటున అశ్రద్ధ జరిగితే ప్రాణాపాయము విస్తుంది. దీనిని అఱికట్టడానికి సూచనలు :

1) త్రాగే నీటి దగ్గఱ అంటే బావుల దగ్గఱ, చెఱువుల దగ్గఱ మూత్రములు విసర్జించకుండా వుండాలి. చిన్న పిల్లలు ఇ మల-మూత్రములు విసర్జించినా....తక్షణమే శుభ్రము చేయా

2) మరగకాచి, చల్లార్చిన నీటిని త్రాగాలి.

3) ఏ ఒక్కరూ బావుల దగ్గఱ, చెఱువుల వద్ద- మలము, రోగ లతో నిండిన బట్టలను ఉతుకకుండా ఉండాలి.

అల్లోపతి చికిత్స : లివర్ ఎక్స్ట్రాక్ట్ సిరప్, డైజోప్లెక్స మల్టివిటమిన్ గొట్టాలు లేక బిళ్లలు వాడాలి.

హోమియో చికిత్స : నక్స్‌వామికా-30, నేట్రంసల్ఫ కాలీమూర్-30 వాడుతూ.... అప్పుడప్పుడు సల్ఫర్-30 3 మా వాడాలి.

ఆయుర్వేదము : హింగ్వాష్టకము, సురాక్షీర కాపీనము ఒకటి వాడవలెను..

—o—